

夏野菜のもち麦入りライスサラダ

もち麦には食物繊維が豊富で、水溶性食物繊維が多く含まれ、消化吸収を緩やかにし、急激な血糖上昇を抑えます。

<主な材料・4人分>

米	1 合	
もち麦	50g	
とうもろこし	1/2 本	
きゅうり	1/2 本	
黒オリーブ	6 個	
ミニトマト	8 個	
生ハム	4 枚	
クリームチーズ	40g	
オリーブオイル	大さじ 1	A
ワインビネガー	小さじ 2	
レモン汁	小さじ 2	
塩、こしょう	少々	
ディル	適量	



<作り方>

- ① 米は洗い、通常通りの水加減にする。もち麦を入れて水を 50ml 入れて、炊く。
- ② きゅうりは 1 cm 角に切る。ミニトマトは 1/4 サイズにカットする。黒オリーブはスライスする。生ハムを食べやすい大きさに切る。
- ③ とうもろこしは茹で、実を外す。
- ④ ご飯を冷水ですっきりと洗いざるに上げて水を切っておく。
- ⑤ A をボウルに入れ、ホイッパーで混ぜ合わせる。
- ⑥ ①~④を⑤に入れ、1 cm 角に切ったクリームチーズを入れて混ぜ合わせる。塩こしょうで味を調える。
- ⑦ 器に盛り付け、ディルを飾る。

エネルギー 253 kcal 蛋白質 5.8 g 塩分 0.7 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)