

もち麦の食べるサラダ



Point

ツナに合わせる調味料はお好みのドレッシングに代えてもOKです。

材 料	2人分
もち麦	30g
きゅうり	1/2本
ミニトマト	4個
セロリ	1/4本
玉ねぎ（みじん切り）	大さじ1
ツナ缶詰（ノンオイル）	1缶（70g）
ごま油	大さじ1/2
塩、胡椒	各少々
醤油	小さじ1
みりん	大さじ1
レモン汁	小さじ1
ハーブソルト（お好みで）	適量

エネルギー 142kcal

たんぱく質 8.4g 脂質 4.6g 炭水化物 17.2g 食物繊維 2.7g 塩分 0.8g

- 1 もち麦はたっぷりの湯で15分ほど茹で、流水にさらしてぬめりをとる。
- 2 きゅうり、セロリは5mm～1cmほどの角切にする。ミニトマトは1/4にカットする。玉ねぎは塩（分量外）をふってもみ、流水にさらす。
- 3 フライパンにごま油をひき、ツナを炒め、塩、胡椒、醤油、みりん、レモン汁を加えて火をとめる。
- 4 ボウルに1と2を合わせ、3を加えて混ぜ合わせて出来上がり。