

【玄米サラダ】

材料	分量＜5人分＞	準備
・玄米（ α 化）	20 g・・・洗って12～15分茹でて冷ます	
・ロースハム	40 g・・・短冊切りにする	
・キャベツ	100 g・・・千切りにし、茹でて冷ます	
・小松菜	100 g・・・ゆでて、2 cmに切る	
A {	塩	少々
	こしょう	少々
	食酢	小さじ2
	砂糖	小さじ1弱
	しょうゆ	小さじ1/2
	サラダ油	小さじ2

作り方

- ① 玄米は茹でて冷ましておく。
- ② 玄米と野菜、ハムをAの調味料で和えて出来上がり。
＊季節の野菜と組み合わせてお試しください♪