

料理レシピ

外食・アラカルト



コブサラダライス

カラフルで栄養豊富なコブサラダを、ヘルシーな雑穀米のごはんに載せました。あり合わせの具材でも、盛り付けや食器に工夫すれば、目先の変わった一品に。

- 1.コブサラダライス (E1120L)
- 2.タルタルソース (G70IWC)

1.コブサラダライス (E1120L)

【材料】：1人分

雑穀米ごはん	140g
むき芝えび	20g
パプリカ赤	8g
ゆで卵	10g
アボカド	10g
キドニービーンズ	8g
レモン汁	少々

【作り方】

- ①パプリカ、アボカドは5ミリ角のさいの目切り、ゆで卵は角切りにする。
- ②アボカドは色を保つため、レモン汁をふる。
- ③むき芝えびは塩ゆでに、キドニービーンズは調理済みの市販品を使う。
- ④皿に雑穀米ごはんを平らに盛り、その上に①から③を種類ごとに彩りよく並べる。

2.タルタルソース (G70IWC)

【材料】：1人分

ゆで卵	12g
タマネギ	12g
◆マヨネーズ	15g
◆酢	3g
◆塩	適量
◆こしょう	適量

【作り方】

- ①タマネギをみじん切りにし、水にさらす。
- ②ゆで卵をつぶす。
- ③①②に、◆の材料を加え混ぜる。