



## コブサラダランチ

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(E311SMC)

### 1.コブサラダライス (E311SMC)

【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
サラダ菜	小2枚
ベビーリーフ	少量
貝割れ菜	少量

【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味済みの市販品を使う。
- ④皿にサラダ菜、ベビーリーフ、貝割れ菜を敷き、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。