



いつものごはんが「おもてなしサラダ」に大変身

## カラフル八穀のライスサラダ

目でも口でも楽しめる。母譲りのおもてなし料理。



LOVE > FOOD > PEACE なストーリー

東京都 memiさん (フード・スタイリスト)

母はおもてなしが好きで、

姉の友達が遊びに来ると大皿料理をどんどん出すんです。

家が学校のそばにあったこともあって、

うちにはしょうゆう姉の友達が遊びにきていました。

中にはご飯だけ食べに来る人もいたんですよ！

中学生のわたしは母を手伝って料理をするのが

とても楽しかった記憶があります。

「カラフル八穀のライスサラダ」はそんな時にも喜ばれる一品。

カラフルで目にも楽しく、

ちよつとレバノンのタプリー風のオシャレさもあって。

お客様が多い時は、

炊きあがった全量をサラダにしてもOK。

その場合は混ぜ込む野菜も

お好みで増量してみてください。

逆に少量だけ使いたい時は、多めに炊いて、

その中から適量をサラダとしてお使いください。

株式会社 創健社

〒221-8741 横浜市神奈川区片倉2-37-11

お客様相談室(土・日・祝日を除く9:00~17:00) ☎0120-101702

● LOVE > FOOD > PEACE スペシャルサイト

[www.lovefoodpeace.jp](http://www.lovefoodpeace.jp)

● 創健社ホームページ

[www.sokensha.co.jp](http://www.sokensha.co.jp)

Recipe 01



LOVE > FOOD > PEACE なメニュー

## カラフル八穀のライスサラダ

### 材料 (4人分) Ingredients

「国産八穀」…………… 30g

白米…………… 1合  
\*一緒に炊いたものを200g使用

パプリカ(黄) 正味…………… 20g

枝豆 正味…………… 20g

人参 正味…………… 20g

### 【ドレッシング】

「越前小京都の有機純米酢」 大さじ1

「国産レモン」…………… 大さじ1

「有機エキストラヴァージン  
オリーブオイル」…………… 大さじ3

「喜界島粗糖」…………… 小さじ1/2

ペパーミント(細かく刻む) 8~10枚

塩…………… 1~2つまみ(適量)

胡椒…………… 少々



国産八穀

内容量：200g  
希望小売価格：  
557円(税込)



越前小京都の  
有機純米酢

内容量：500ml  
希望小売価格：  
441円(税込)



国産レモン

内容量：100ml  
希望小売価格：  
336円(税込)



有機  
エキストラヴァージン  
オリーブオイル

内容量：250ml  
希望小売価格：  
1,050円(税込)



喜界島粗糖

内容量：500g  
希望小売価格：  
326円(税込)

### 作り方 How to cook



【1】「国産八穀」は、白米1合に対して30gの割合で加え、一緒に洗米して1割増の水で炊く。炊いた中から200g分を取り分けておく。



【2】パプリカはヘタと種を取り除いて0.7cmの角切りにする。枝豆は茹でて、皮と薄皮を取り除いておく。人参は皮をむいて0.5cm角に切り、下茹でしておく。



【3】小さいボールにドレッシングの材料を入れて、混ぜ合わせる。



【4】ボールに【1】の八穀ごはん200g、【2】を各20g、【3】を大さじ4入れて、味がなじむまでよくかき混ぜる。冷蔵庫でしっかり冷やしてからいただく。

