

## かりかりちりめんじゃこと玄米のひんやりサラダ

🕒 調理時間: 25分

🌿 食物繊維、鉄、ビタミンB1,E<1日の摂取量約1/3~ 🌿 材料 (4人分)



玄米	1/2カップ
玉ねぎ	1/4個
セロリ	60g
きゅうり	1/4本
プチトマト	2個
オリーブ	4個
ディル or パセリ(みじん切り)	大さじ1
オクラ	2本
ちりめんじゃこ	大さじ2
ツナ	30g

### 【A】

レモン汁	大さじ1~2
レモンの皮	少々
オリーブオイル	大さじ2
塩・こしょう	各少々

### 🌿 作り方

- 玄米は手早く洗う。鍋に玄米と水170ccを入れて1晩つける。鍋にフタをして中火にかけ、蒸気が上がった後、極弱火にして約25~30分炊き、火を止め10分蒸らす。フタを開けてザルにとり、氷水につけて冷えたらザルにとって水気を切る。
- 玉ねぎは薄切りにして水にさらし、辛みをとる。セロリときゅうりは5mm角に切る。プチトマト、オリーブは4等分に切る。ディル(パセリでも可)はみじん切りにする。
- 鍋にオクラと水(大さじ3)を入れてフタをし中火にかけ、蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にして柔らかくなるまで茹でてザルに上げて、冷めれば5mm幅に切る。
- ちりめんじゃこを鍋に入れて弱火で加熱し鍋をゆすりながら、ちりめんじゃこの水分を飛ばす。
- ボウルに1~3、ツナ、【A】を加えて混ぜ合わせ、味をととのえる。
- 器に5を盛りつけ4のちりめんじゃこを上に乗せる。

### 🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆玄米は加熱しすぎるとねばりが出やすいので注意する。