



お米のレシピ supported by 全農

火を使わずに
栄養満点♪



夏みかんのパワーライスサラダ

(1人分) エネルギー341kcal / タンパク質9.0g / 炭水化物41.2g / 塩分1.4g / 糖質38.7g

食材 (2人分)

冷やご飯	茶碗1杯分(150g)
夏みかん(いよかん等の柑橘類)	1個
ミニトマト	4個
レタス	2枚(50g)
ロースハム(or サラダチキン)	2枚(50g)
ミックスナッツ	20g
酢	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

作り方

- ① レタスは手で食べやすい大きさにちぎる。ミニトマトは半分、ロースハムは1cm角に切る。夏みかんはうす皮をむく。
- ② ボウルに酢、オリーブオイル、塩、こしょうを入れてよく混ぜ、ご飯を加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②へ①のミニトマト、ハム、レタスを加えて混ぜ合わせ、皿に盛り、夏みかんのせ、刻んだナッツをちらす。

完成イメージ



目安調理時間
約10分

NO RICE NO LIFE PROJECT

お米についての情報いろいろ！
レシピ動画も載っています



経済連 |

全農

