

☆簡単メニュー☆

残暑にピッタリのさわやかメニュー♪

☆ライスサラダ



【材料】大人2人、子ども1人分 【作り方】

・米	2合
・ツナ缶	小2缶
・胡瓜	1本
・ミックスベジタブル	大さじ10
・油	大さじ2
・酢	大さじ2
・食塩	小さじ1/4

- ①洗って浸水した米を炊く。
- ②胡瓜は薄切り、ツナ缶は油をきる。
- ③鍋に湯を沸かし、ミックスベジタブルを茹でる。
- ④茹で上がる直前に胡瓜を加えてさっと茹で、一緒にザルにあげて冷ます。
- ⑤調味料を合わせ、炊き上がったご飯にふりかけて切るように混ぜ、冷ます。
- ⑥⑤に④とツナを混ぜ合わせる。



お好みで酢と食塩の量を調節してください。

調味料は市販のフレンチドレッシング（大さじ2）で代用してもおいしいですよ！

献立例

ライスサラダは、お肉や魚、汁物と組み合わせて！