



はだか麦のサラダ

・国産はだか麦100%の「つこうてみんね」を使用した、サラダです。

【材 料】	つこうてみんね	100 g
	トマト	70 g
	パプリカ（黄色）	15 g
	パプリカ（赤色）	15 g
	万能ネギ	7 g
	イタリアンパセリ	1 g
	ミント	0.4 g
	エクストラバージンオリーブ油	5 g
	レモン汁	3 g
	塩	少々
	コショウ	少々



- 【作り方】
1. トマトは種の部分を除き、8mm角に切る。
 2. 万能ネギは8mmの長さに切り、イタリアンパセリ、ミントはみじん切り。
 3. パプリカは8mm角に切る。
 4. 「つこうてみんね」に野菜をくわえ軽く混ぜ合わせる。
 5. 上記4. に、エクストラバージンオリーブ油とレモン汁を混合したものを加え混ぜ合わせる。
 6. 塩、コショウで味付けをする。

【備考】 ・サラダ100gに約46gのはだか麦が含まれます。