

季節で検索 **ハッピーレシピ辞典**



「ハッピー料理教室 エスビー食品 2014年2月23日より」

彩りライスサラダ ハーブソース添え ハッピー料理教室



※写真はイメージです。

- 1 「S & B 雑穀充実 十八穀ごはんの素」を沸騰した湯に入れ、15分ゆでる。網目の細かいザルにあげて湯を切り、「S & B マジックソルト」(分量外)を少々かけておく
- 2 野菜を5mm角に切る。
- 3 ドレッシングの材料をまぜあわせる。
- 4 ボールに1、角切り野菜、パセリ、ドレッシングを入れまぜる。
- 5 お皿に「S & B フレッシュハーブ ベビーリーフ」と4を盛り付けてまわりにハーブソースをかける。

材料(4人分)

S & B 穀物充実 十八穀ごはんの素	1袋
S & B パセリ	大さじ1
S & B フレッシュハーブ ベビーリーフ	1袋
きゅうり	2本
トマト	1個
むらさき玉ねぎ	1/4個 (50g)
セロリ	1/4個 (50g)

▼ドレッシング▼

S & B マジックソルト	少々
S & B ホワイトペッパー (パウダー)	少々
S & B つぶ入りマスタード	小さじ1
オリーブ油	大さじ3
レモン汁	大さじ1

▼ハーブソース▼

S & B マジックソルト	小さじ1
マヨネーズ	大さじ3
牛乳	大さじ1

レシピで使用している商品のご紹介