

イタリアン五目寿司



1人分の材料と分量

ごはん 1膳分
たまねぎ 20g
ハムまたはソーセージまたはベーコン 20g
セロリ 10g
トマト 1/4個
きゅうり 1/3本
アーモンド 4粒
にんにく 少々
バルサミコ酢 大さじ1
オリーブオイル 適量
塩コショウ 少々
おこのみでセロリの葉 適量
パプリカパウダー・メープルシロップ 適量

1) たまねぎ・ハム・きゅうりは5mm角にきり、セロリは繊維に垂直に薄切りする。
アーモンドは粗く刻んでおく(1粒を6~8つ割が目安) トマトは種を取って1cm角くらいに切る。

2) フライパンにみじん切りのにんにく、オリーブオイルをいれて熱し、たまねぎとハム、セロリを炒める。軽く塩こしょうする。

3) 温めたご飯に炒めた具とアーモンド、きゅうり、トマト、バルサミコ酢をいれて切るように混ぜ合わせ冷ましたら出来上がり。セロリの葉の千切り、パプリカパウダーをお好みで。