

ノルウェーサーモンのレモン風味ライスサラダ



4人分

米	0.5合分
大麦	大さじ1
ノルウェーサーモン	100g
きゅうり	30g
アーモンド	7粒
マッシュルーム	30g
ボイルヒヨコマメ	30g
レーズン	10g
塩コショウ	適量

<ドレッシング>

プレーンヨーグルト	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
はちみつ	小さじ1
レモン汁	大さじ1/2
レモン皮すりおろし	適量
粗挽きコショウ	適量
しょうゆ	3滴くらい
あればタラゴン	小さじ1/2

- 1) サーモンは1cm角に切る。
きゅうりは5mm角に。
アーモンドは粗く刻み、マッシュルームはスライス。
米に大麦を加えて固めに炊く。
- 2) ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせる。
- 3) すべての材料を混ぜ合わせる。