

きのこと夏野菜のカフェ風ライスサラダ



🍽 1人分/約246kcal

🕒 調理時間/約5分

材料 🍴 (2人分)

雪国まいたけ・・・1パック

雪国えりんぎ・・・1パック

ご飯・・・150g

エビ・・・4尾

きゅうり・・・1/2本

レタス・・・2枚

グレープフルーツ・・・1/2個

枝豆・・・大2

コールスロートレッシング・・・大2

塩・こしょう・・・少々

ハーブ・・・適宜

作り方 🍴

- 1 雪国まいたけは食べやすい大きさにさき、雪国えりんぎは小さめに切る。
- 2 エビは軽く塩・こしょうをして、(1)と一緒にレンジで1~2分加熱したら皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- 3 きゅうりは薄切り、レタスは食べやすい大きさに切る。グレープフルーツ、枝豆は皮をむく。
- 4 ボールにご飯、(2)、(3)を入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを加えて和えたら、塩・こしょうで味を調える。
- 5 器に(4)を盛り、お好みのハーブを飾り付けてできあがり。