みや採れ！サラダごはん

材料

温かいご飯でも、美味しくできます。

白ご飯　2 合
プチトマト 5 個
大葉 5 枚
おくら 3 本
ズッキーニ　1/2 本
ツナ 1 缶
コーン缶 1/2 缶
ロースハム 4 枚

ドレッシング
- 酢　　大さじ 4
- サラダ油　　大さじ 1 と 1/2
- 砂糖　　大さじ 1
- 塩　　小さじ 1

作り方

1.いつもの白米を炊くときと同じように、お米 2 合を炊く。
2.野菜をしっかりと水で洗い、水分を取って切る。
　☆プチトマト→1/8 カット（1/4 のくし切りにしたものを垂直に半分に切る）
　☆おくら→湯せんして火を通し輪切りにする
　☆ズッキーニ→さいの目切りにする
　☆大葉→千切りにする
3.野菜以外の材料を準備する。
　☆ロースハム→さいの目切りにする。
　☆ツナ缶とコーン缶→缶の中のそれぞれ油と甘い汁を捨て、水気を十分に切っておく。
4.ご飯が炊けたら、ドレッシングを混ぜ合わせて冷ましておく。
5.ご飯が冷めたら、切ったおくら、ズッキーニ、ロースハム、ツナ缶、コーン缶を混ぜ合わせる。
6.最後に、トマト、大葉をちらして完成。

きゅうりやみょうが、枝豆などの豆類（茹でたもの）かまぼこをお好みで入れて、味を整えてもらうと、アレンジも増えるのでお勧めです！！他にものりで巻いて手巻き寿司風にして食べたり、レタスで巻いて食べるのもおしゃれでいいですね！！