**玄米のクスクス風サラダ仕立て**

# 【材料】（2人分）

温かい玄米ごはん　　　　　茶碗に1杯分

ソーセージ　　　　　　　　2本

ミックスビーンズ（ドライパック）小1袋・60ｇ

ゆで枝豆　　　　　　　　　さやから出して大さじ4

たまねぎ　　　　　　　　　1/8個

トマト　　　　　　　　　　1個

好みでミントのみじん切り　大さじ1

＊ドレッシング

┏カレー粉　　　　　　　　小さじ1/2

レモン汁　　　　　　　　大さじ11/2

オリーブオイル　　　　　大さじ2

砂糖　　　　　　　　　　小さじ1/4

塩　　　　　　　　　　　小さじ1/3

┗こしょう　　　　　　　　少々

レタス　　　　　　　　　　3～4枚

## 【下準備】

1. ソーセージは厚さ幅5ｍｍの輪切りにする。
2. たまねぎはみじん切りにする。
3. トマトは1ｃｍ角に切る。
4. レタスは芯をとり、食べやすい大きさにちぎる。

## 【作り方】

1. ソーセージは熱湯でさっとゆで、ざるにあげて水気を切る。
2. ボウルにドレッシングの材料をすべて入れて混ぜる。玄米ごはん、ソーセージ、ミックスビーンズ、枝豆、たまねぎを加えて混ぜ合わせ、粗熱をとる。
3. 食べる直前にトマト、好みでミントを加えて混ぜあわせる。レタスに包んでいただく。

◆1人分･･･エネルギー392kcal、糖質29.1g、たんぱく質12.1ｇ、脂質21.8g、食物繊維5.7g、塩分1.2ｇ