

# 豚肉のサラダライスボウルパリ風



## 作り方

### ▶ ピラフを作る

炊飯器にさっと洗ったカルローズ、刻み玉葱、ニンニク、オリーブオイル、塩、胡椒を入れて炊き上げる。

### ▶ ドレッシングを作る

オリーブオイル以外の材料を耐熱容器に入れて電子レンジ 600w で 20 秒温める。  
(乳化しやすくする為) オリーブオイルを少量ずつ混ぜ合わせる。

### ▶ 仕上げ

1. 豚肉ハンバーグは 20g サイズに成型してフライパンで香ばしく焼き上げる。
2. 赤ピーツ、アボカド、トマトはダイスカットにする。
3. 器にピラフを盛り、豚肉のハンバーグ、紫キャベツと2を並べる。
4. ドレッシングをかけてミントと胡麻を散らす。

## シェフの ここがポイント

レシピ通りの材料にこだわらず、冷蔵庫にある野菜を使ってもOK。この時、ピーツの代わりにトウモロコシやじゃがいもなど、少し甘みのある野菜の一つ加えるのがおいしく仕上げるコツです。

また、ミニハンバーグの代わりにソーセージやチョリソーにする、ドレッシングもサウザンアイランドやフレンチドレッシングを使うと簡単に作れます。冷たくても美味しいカルローズは、サラダの食材としても最適です。



入江 誠シェフ

## 「食欲がない…」

でも栄養があるものを

しっかり取りたい時におススメ

エネルギー源となるコメを中心に、良質のたんぱく質やコンディション維持に欠かせないビタミン、ミネラル、抗酸化物質がこの一皿に凝縮されています。色とりどりの野菜やニンニク、スペアミント、クミンシードが五感を刺激し、ご飯(コメ)が進むパワーアップにお勧めの一品です。

## 材料 (4人前)

### ピラフ

カルローズ	200g
水	300 cc
玉葱	1/4個
ニンニク	少々
オリーブオイル	適量
塩、胡椒	適量

### ドレッシング

練り胡麻ペースト	30g
ディジョンマスタード	20g
白ワインペネガー	13g
砂糖	4g
おろしニンニク	2g
塩	適量
オリーブオイル	1/3 カップ

### 豚肉ハンバーグ

豚挽き肉(粗挽)	320g
クミンシード	一つまみ
おろしニンニク	適量
塩、胡椒	適量



赤ピーツの水煮	100g
トマト	1 個
アボカド	1/2個
紫キャベツ千切り	20g
スペアミント	適量
胡麻	適量