



## ～ゆでもの加熱で調理～ 大麦のフルーツサラダ

ゆでもの加熱で、吹きこぼれやすい大麦も安心して調理することができます。  
食物繊維たっぷりの大麦と季節のフルーツで身体の中からキレイに。

### 材料(4～5人分)

大麦	100g
りんごジュース	3カップ
冷凍マンゴー	4個
オレンジ	1/4個
ミニトマト	4個
玉ねぎ	1/4個
グリーンリーフ	2枚
(ドレッシング)	
ライム汁	50cc
油	大さじ1
はちみつ	大さじ1
ミント	適量
クミン	少々
ブラックペッパー	少々

### 作り方

- 鍋にジュースを沸し、大麦を柔らかくなるまで茹でる。「ゆでもの」**「2」**で15～20分程度(14cm片手鍋想定)。(水分が少なくなれば、水を足す)  
※大麦の中心が透明になるまでが目安。
- 冷凍マンゴー、オレンジは小さく切る。  
ミニトマトは4等分に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ドレッシングに①②を入れ、よく混ぜ合わせる。  
冷蔵庫で冷やし味をなじませる。
- 器にグリーンリーフを敷き、③を盛る。

### びっくリングIH

多彩な加熱技でおいしさアップ、  
三菱のびっくリングIH

