



昼 食

# Lunch

—Mixed Rice—

オイルではなく調味料感覚で。  
炊きたてごはんには混ぜるだけ

## 混ぜごはん

混ぜごはんにはオリーブオイルという発想は、  
少し驚かれるかもしれませんが、実際に試してみると意外にマッチ。

ご飯がオイルでつややかにコーティングされて、  
他の食材の味とうまくまとめてくれます。爽やかな香りも  
加わるので、風味も良く、上品な味に仕上がります。



# 37

### 三つ葉と白ごまを使って オイルサーディンを日本の味に オイルサーディンの 混ぜご飯



#### 材 料 (2人分)

ごはん	2 膳
オイルサーディン缶詰	1/2 個
オリーブオイル	小さじ 1
ニンジン	20g
三つ葉	少々
白炒りごま	少々

#### つくりかた

- ①ボウルにごはんを入れ、キッチンペーパーで油をきったオイルサーディンをほぐしながら入れる。
- ②さらに、オリーブオイル、細切りにしたニンジンをおいて全体を混ぜ、器に盛って、刻んだ三つ葉と白炒りごまを散らす。

# 38

コーンの缶詰にベビーリーフ。  
ちょっと驚きの混ぜごはんです  
洋風サラダごはん

## 材料(2人分)

ごはん	軽く2膳
コーン(ホール缶)	小1/2個
ベビーリーフ	適量
オリーブオイル	大さじ1強
塩コショウ	少々

## つくりかた

- ①ボウルにご飯をほぐし入れて冷まし、オリーブオイルをまわしかけ、塩コショウで軽く調味。
- ②①にコーン、ベビーリーフを加えて全体を和える。



# 39

細かく刻んだぬか漬けを  
炊きたてごはん混ぜるだけ  
お漬け物の混ぜご飯



## 材料(2人分)

ごはん	2膳
お好みの漬け物 (キュウリ古漬け、ぬか漬け、たくあんなど)	適量
シソ(まぜ込み用)	3枚
シソ(飾り用)	4枚
オリーブオイル	小さじ1

## つくりかた

- ①漬け物は細かめに刻み、まぜ込み用のシソは軸を取り除いて細切りにしておく。
- ②ボウルにご飯を入れてオリーブオイルと①をまぜ込み、俵型に握って飾り用のシソをまく。