

プチプチもち麦入りジャガイモサラダ



材料（4人分）



- ・ジャガイモ（キタアカリ、男爵など）
中3個（約400g）
- ・赤タマネギ（アーリーレッド）1/4個
- ・ゆでたもち麦 大さじ5～6杯（50～60g）

○ドレッシング

- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・酢 小さじ1/2
- ・レモン果汁 小さじ1/2
- ・塩ひとつまみ、コショウ少々

○もち麦・・・低カロリーで食物繊維（水溶性食物繊維で糖質の吸収を抑える働きが報告されている「大麦βグルカン」）が豊富

もち麦のゆで方・・・もち麦100g、塩ひとつまみ、水700～800ml（その他あればセロリの葉・細い茎パセリの茎、ローリエなどの香草、レモンの皮少々）

- ① もち麦はさっとすすいでおく。
- ② 鍋に湯を沸かし、もち麦と塩、香草類を加えて中火で23～25分ゆでる。
（途中湯が足りなくなったら足す。）
- ③ ②をザルに上げて水気を切る。もち麦をザルごと水にさらし余計なぬめりを取る。
☆ゆでてから冷蔵庫で3日くらい保存可能です。

POINT ①水からゆでるのではなく湯が沸いてからもち麦を加えると、もち麦特有のもちもち、ぷちぷち食感が際立つ。②塩を加えともち麦の甘さが引き立つ。

作り方

- ① ジャガイモは一口大に切り、油で揚げる。（やや色がつくまで）
- ② 赤タマネギはみじん切りにしておく。
- ③ 酢とレモン果汁を合わせた中に塩、コショウを加え、よく溶かしたらオリーブオイルも加えてドレッシングを作っておく。
- ④ ジャガイモ、赤タマネギ、もち麦を合わせドレッシングで和える。