

2024年8月号

【料理名】 タブレ



【主材料】（作りやすい分量）

クスクス……100g

トマト……250g

玉ねぎ……大 $\frac{1}{2}$ 個

パセリ（みじん切り）……大さじ2～3

ミントの葉（みじん切り）……大さじ1～2

A オリーブ油……大さじ3～4

A レモンの搾り汁……1個分

A 塩……小さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. 耐熱のボウルにクスクスと塩少々を入れ、熱湯100mlを加えてよく混ぜ、しばらくおく。ラップをして600Wの電子レンジで1分加熱し、とり出してほぐす。ラップをして粗熱がとれるまでおく。
2. トマトはへたを除いてざく切り、玉ねぎはみじん切りにする。
3. 1に2、パセリ、ミントの葉を加え、Aで調味する。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。