

材料 (4人分)

	米	60g
A	セロリ(みじん切り)	大さじ1・1/2
	赤玉ねぎ(みじん切り)	大さじ1・1/2
	きゅうり(1cm角)	大さじ1
	レタス(せん切り)	3枚
	茹で卵(みじん切り)	1個
	*春野菜	
B	菜の花	1/3束
	スナップえんどう	6枚
	空豆	8粒
	グリーンピース	40g
	かんきつ類 <small>(オレンジや甘夏、グレープフルーツやニューサマーオレンジ等なんでも良い)</small>	2個
	ツナ缶	80g
	ロースハム	2枚
C	酢	大さじ1・1/2
	かんきつ類の汁	小さじ2
	砂糖	2つまみ
	オリーブオイル	大さじ3
	塩	少々
	胡椒	少々
	ラディッシュ	3個
	パルミジャーノ	適宜
	イタリアンパセリ	適宜



作り方

1. ビジョン(またはお持ちのお鍋)にたっぷりの湯を沸かし、米を入れ、4~5分茹で、(余熱で少しおいておく。)ザルにあげ水でしっかりと洗う。
2. ビジョン(またはお持ちのお鍋)に湯を沸かし、塩を加え、春野菜のBを入れ、1~2分茹でておき、(余熱で少しおいておき)ザルにあげ水気をきる。菜の花は3cm長さ、スナップえんどうは3等分の斜め切りにしておく。かんきつ類は小房に分けておく。
3. ツナ缶は水気を切り、ロースハムは1cm角に切っておく。
4. ボウルにCの材料を入れ、順によく混ぜ、A.Bを加えて、よく混ぜ、仕上げにパルミジャーノとイタリアンパセリ、スライスしたラディッシュを飾る。

☆お皿に盛りつけても良いが、材料で使用したかんきつ類のカップをくり抜き、中に詰めても春らしくて良い。