

MENU: 赤と黄と緑の彩りおかず

Recipe: スナップエンドウとラディッシュの キヌアサラダ



材料 (3~4人分)

- ・キヌア ... 1/2 カップ
- ・グリーンスープ ... 600cc



(ドレッシング)

- ・オリーブ油 ... 15cc
- ・レモン汁 ... 30cc (11個分)
- ・アンチョビ ... 4尾
- ・はろみ ... 30g
- ・塩、こしょう ... 少々

②

- ・ラディッシュ ... 41個 (スライス)
- ・カボチャ ... 20g (10大スライス)
- ・スナップエンドウ ... 8~10個
- ・トマト (7号) ... 4~5個 (半月切)

Quinoa

キヌアとは...

欧米では、人気のスーパー・穀物
食物繊維やタンパク質(9種の必須アミノ酸)
含有。カリウム、マグネシウムを
たっぷり含んだ穀物です♪
下ゆでするだけ。
サラダやコロッケ、クッキー、スープなど。
色々な料理にもアレンジできて
注目の食材です。

作り方

- ① キヌアを水で洗い、グリーンスープで15分
づつ煮て弱火で煮る
- ② ゆでたらザルであげ、さます
- ③ かぼちゃ、スナップエンドウを下ゆでし
余分な水分を拭きとる
- ④ ボールドレッシングの材料すべて合わせませ
キヌア①と②を加え全体がまざったら
皿に盛りつけ完成