

COLD APPETIZER/SALAD

キノアデトックスサラダ

スーパーフード ”キノア” がたっぷりのサラダ

スーパーフードと呼ばれる、栄養が沢山詰まったキノアをたっぷり使ったサラダです。お店でも美に敏感な女性に人気のサラダ。材料を揃えてカットしたら混ぜるだけなので、意外にも簡単に作ることができます。



材料

4人前

炊いたキノア：150g
トマト：2分の1個
アーリーレッド：4分の1個
赤パプリカ：2分の1個
キュウリ：2分の1本
水茄子：3分の1個
アボカド：2分の1個
黒オリーブ：15g
人参：4分の1本
サラダほうれん草：4分の1pc程
レモンオイル：大さじ2杯程
クミンパウダー：適量
ミント：適量

【炊いたキノア (作りやすい分量)】

キノア：360cc
水：400cc
塩：6g

【レモンオイル (作りやすい分量)】

レモン汁：10g
EXVオリーブオイル：30g
塩：少々

作り方

Step 1

キノアを炊きます。

キノアは水洗いして、ざるに上げ、分量の水と塩と共に炊飯器に入れて、通常モードで炊き上げます。



Step 2

キノアが炊きあがったら、ボウルやバットにあげて、粗熱を取り、冷めます。

Step 3

レモンオイルを作ります。

レモンオイルの全ての材料を混ぜ合わせます。



Step 4

野菜をカットします。赤パプリカは、網焼きにして皮を焼き、種と皮を取り除き1cm角にカットします。

アールーレッドは、0.5cm角、トマト・胡瓜・水茄子・アボカドも1cm角にカットします。

人参は荒い目のチーズ卸しでラベにします。

Step 5

ボウルに、Step4でカットした野菜と、キヌアを入れ混ぜ合わせ、クミン・レモンオイル・塩を入れて味を整え、混ぜ合わせます。



Step 6

お皿に盛りつけ、ミントを散らして飾り、完成です。