

COLORFUL QUINOA SALAD

材料〈約4人分〉

A:

キノア 1カップ
人参 1本
塩 少々
昆布 切手代一枚
水 2〜2と1/2カップ

ドレッシング

味噌 大さじ2
ベジマヨネーズ 大さじ2
(普通のマヨネーズでも可能)

B: (お好きな野菜や果物)

ルッコラ・ミニトマト・
パプリカ・アボカド・オレンジ・ざくろ 等各種適量



作り方

1. キヌアを数回洗います。

★Point★ 土臭い匂いを取るだけでなく、表皮についたサポニンなど苦味の元となり、あまり摂取しない方がよい成分を減らすために大切！

2. 約30分浸水してから炊き始めの時に、さらに水を切ると匂いも取れるでしょう。

3. 水切りしたキノアを鍋に入れて、角切りにした人参を上重ねます。

★Point★ 根菜は一緒に炊くことで、冷えすぎた体を温めてくれる効果が！

4. 塩と昆布を入れて、水を加えます。

★Point★ 昆布を入れることでミネラルを補足しますが、入れなくても大丈夫！

5. 火にかけて、沸騰したらさらに弱火で約15分炊きます。

6. ボウルに移して、冷めます。

7. ドレッシングは味噌と同量のマヨネーズを混ぜるだけ。

★Point★ とろみが欲しい場合は、好みでアガベシロップやアップルビネガー、マスタードを小さじ1〜2足したアレンジもオススメ！

8. 冷ましたキノアとドレッシングを和えたら、ルッコラの中央に盛りつけます。

9. ミニトマトやパプリカ等、用意していた生野菜やフルーツを飾れば出来上がりです！

★Point★ お出かけの時はドレッシングを和えたキノアと生野菜を別々で持っていくと水っぽくならないです。