

美容に効く食材で作る

美人キヌアサラダ




■ 材料

キヌア 1/2カップ/刺身用サーモン 100g/胡瓜 1/2本/アボカド 1個/アーモンド 30g/黄色パプリカ 1/2個/☆オリーブオイル 大さじ2/☆Castelo ビネガー（白） 大さじ2/☆レモン汁 大さじ1/2/☆塩こしょう 少々/☆ゆずジャム 大さじ1

■ 作り方

1. キヌアは軽く洗い、たっぷりのお湯で15分ほど茹で、ざるに移し、しっかり水気を切っておく
2. サーモン、胡瓜、パプリカ、アボカドはすべて小さめの角切りに、アーモンドは粗く刻んでおく
3. ☆の材料をすべて混ぜあわせドレッシングを作る
4. 戻したキヌア、(2)の材料、ドレッシングをすべて和え、器に盛り付け完成

 **La-Cocina** では季節のレシピを無料配布中
http://la-cocina.jp にてプリントアウトできます*

recipe by Oisy!料理教室
http://oisyyy.wix.com/oisy