

\ Let's cook! /

料理名

作った写真を
はり付けてみよう



コメント

材料：4人分

- キヌア：200g
- ドライマンゴー：50g
- ドライアプリコット：50g
- クルミ：30g
- オリーブオイル：大さじ2
- レモン汁：大さじ1

作り方

1. キヌアを炊く。
2. ドライフルーツは細かく切る。
3. キヌア、ドライフルーツ、クルミを混ぜ、オリーブオイルとレモン汁で和える。