

\ 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：2人分

- キヌア：100g（炊いたもの）
- ベビースピナッチ：1カップ
- ブルーベリー：1/2カップ
- レッドキャベツ：1/4カップ（細切り）
- 黄パプリカ：1/2個（小さくカット）
- フェタチーズ：50g（くずしたもの）
- ウォールナッツ：大さじ2（砕いた

作り方

1. 炊いたキヌアをボウルに入れて冷まします。
2. ベビースピナッチ、ブルーベリー、細切りにしたレッドキャベツ、カットした黄パプリカを加えます。
3. オリーブオイルとレモン汁を小さなボウルで混ぜ、ドレッシングを作ります。
4. ドレッシングをサラダにかけ、塩と黒胡椒で味を調えます。
5. サラダを皿に盛り、フェタチーズとウォールナッツを上から散らして完成。

もの)

- オリーブオイル：大さじ2
- レモン汁：大さじ1
- 塩と黒胡椒：各適宜