



野菜にキヌアがたっぷり絡んでプチプチ食感が楽しいサラダ
たっぷり野菜とキヌアのハーブサラダ

対応製品名 : ベジタブル スパイラルスライサー

使用部品 : アンクルチューブ、カッティングコーン (ブルー)

調理時間 : 15分

材料 (4人分)

きゅうり	1本 (正味100g)
にんじん	1本 (正味100g)
かぶ	2株 (正味120g)
うずまきピーツ	1/2個 (正味100g)
乾燥キヌア	40g
水	80ml

A

クレソン	3本 (約2cmの大きさにちぎる)
ディル	2枝 (約2cmの大きさにちぎる)
バジル	10枚 (約2cmの大きさにちぎる)

B

塩	2g
黒こしょう	小さじ1/2
レモン汁	大さじ2
エクストラバージンオリーブオイル	大さじ3

作り方

下準備 (製品で切る野菜)

- ・ にんじん、かぶ、うずまきピーツは皮をむく。
- ・ きゅうり、にんじん、かぶ、うずまきピーツはアンクルチューブに入る大きさに切り、両端を平らに切っておく。

1. [野菜を切る]きゅうり、にんじん、かぶ、うずまきピーツはアンクルチューブとブルーのカッティングコーンで波形薄切りにする。
2. 鍋に水、キヌアを入れ沸騰したらフタをし、弱火で5分~8分茹でる。火を止めて5分蒸らし、ザルにあげてあら熱を取る。
3. ボウルに2、Bを入れ混ぜ、1、Aを加えてよく和える。