

Recipe  
09

# キヌアと野菜のサラダ

食材掲載

キヌア	.....P31
レタス	.....P33
豆	.....P27
ニンニク	.....P30
玉ねぎ	.....P28



## 材料〈4人分〉

キヌア(乾燥).....200g  
 キュウリ.....50g  
 赤、黄パプリカ.....各30g  
 レタス、ゆで豆.....各適量

(a)

オリーブオイル.....大さじ2  
 オレンジジュース.....大さじ2  
 赤ワインビネガー.....小さじ2  
 ハリッサ(手づくり調味料)・・15g

## つくり方

- 鍋に1リットルの水を入れて火にかけ、沸騰したらキヌアを加える。10分ほど茹でたらザルに取って水けをきり、そのまま冷ましておく。
- キュウリ、赤パプリカ、黄パプリカは1cm角に切る。
- ボウルに①のキヌア、②の野菜を入れる。(a)を加えて混ぜ合わせる。
- 皿にレタスを敷き、③を盛りつける。最後に豆を散らす。

### 地中海生まれの調味料「ハリッサ」の材料と作り方

パプリカパウダー.....2.5g  
 コリアンダー.....2.5g  
 チリパウダー.....5g  
 クミンパウダー.....2.5g  
 おろしニンニク.....10g

みじん切り玉ねぎ.....20g  
 オリーブオイル.....30g  
 塩.....1g  
 砂糖.....少々

材料をボウルに入れ、ホイッパーでしっかりかき混ぜる。最後に塩、砂糖を加え、好みの味に調える。