



ビーツとりんごとキヌアの ミックスサラダボウル

水切りヨーグルトで作るさわやかなソースとビーツを合わせたサラダは、ピンクの色合いとビーツの風味が活きています。りんごとキヌアでよりヘルシーに女性好みの味わいに仕上げました。赤系のグラデーションで目でも楽しめるサラダボウルにするのがおすすめです。

■ビーツとりんごとキヌアのサラダ

＜材料＞ 2～3人前

冷凍ビーツ.....200g

りんご（6mm角切り）.....120g

たまねぎ（みじん切り）.....50g

キヌア（炊いたもの）.....50g

ヨーグルトソース※.....120g

くるみ（ロースト）.....適量

塩、白こしょう.....少々

＜作り方＞

①鍋に湯を沸かし、冷凍ビーツを茹でる。ビーツを入れたら火を強める。沸騰する直前にたまねぎも加え、再沸騰したらザルに上げる。水気をしっかり切って粗熱を取る。

②ボウルに①とりんご、キヌア、ヨーグルトソースを入れて混ぜ合わせる。味を見て足りなければ、塩、白こしょうを加えて調味する。仕上げに粗く刻んだくるみをのせる。

※ヨーグルトソース（作りやすい分量）

水切りヨーグルト（ペーパータオルを敷いたザルにのせ、冷蔵庫で3時間から半日程度、半量になるまで水切りする）200g、にんにく（すりおろし）小さじ1/3、E.V.オリーブオイル大さじ4、塩小さじ2/3、白こしょう少々を混ぜ合わせる。

■ビーツとりんごとキヌアのミックスサラダボウル

ビーツとりんごとキヌアのサラダ110gとトレビス25g、ベビーリーフ12g、ミディトマト（くし切り）1個、生ハム1枚を器に盛り、仕上げにヨーグルトソースを添え、全体にE.V.オリーブ油をかける。

nippon

