



## 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

国産ダイスビーツ	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、国産ダイスビーツを茹でる。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)

- ① ヨーグルトをペーパータオルを敷いたザルにのせ、冷蔵庫で3時間程半量になるまで水切りする。
- ② 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、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

