【レシピ】簡単ヘルシー！ メキシカンサラダ

こんにちは＾＾

今日は休日〜ですが朝からレッスンです□

休日レシピシリーズ、メキシカンサラダの紹介です□

いろんな野菜がたっぷり食べられる、美容にもオススメのサラダですよ〜(*^o^*)

タコスなんかと一緒にオススメです□❤

材料（４人分）

トマト（小）１個

きゅうり1/2〜1本

パプリカ1/4~1/2個(60g)

ミックスビーンズ・コーン（缶）各120g

紫玉ねぎ60g

アボカド１個（お好みで）

パクチーひとつかみ

キヌア（乾燥状態で）３０g

オリーブオイル・クミンパウダー大さじ２〜３

レモン汁（ライム汁だとより本格的に）大さじ１〜２

塩・砂糖小さじ１程度

メキシカンサラダ の作り方

①キヌアはザルに入れてしっかり水洗いし、倍量の水と一緒に鍋に入れ、火にかける。

②沸騰してきたら蓋をして、弱火で15分炊いたら、蓋をしたまま10分くらい蒸らす

（キヌアから白いヒゲのようなものが出たらOK）

③茹で上がったキヌアは粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておく。

④紫玉ねぎはみじん切りにし、パクチーは粗みじん切りにする。

[illegible]7mm[illegible]cm[illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]2[illegible]3[illegible]

[illegible]1[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]❤