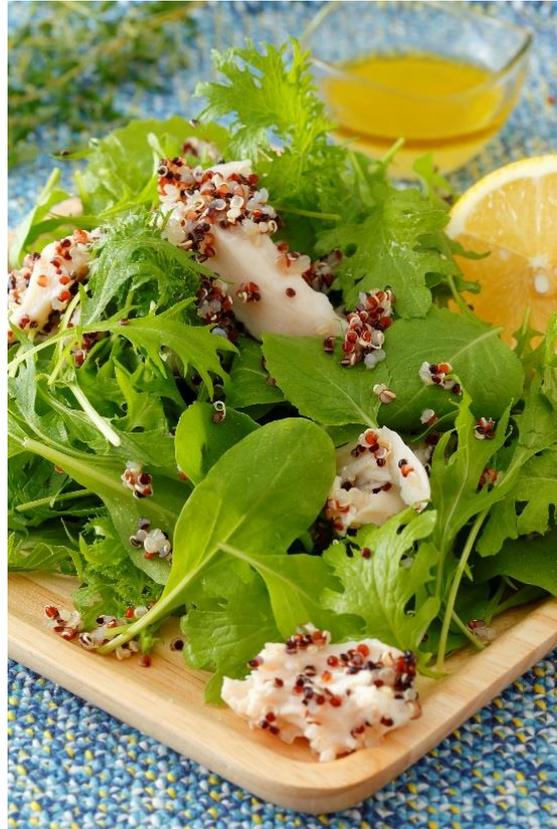


ベビーリーフ ヘルシーミックス を使った キヌアとチキンのサラダ

<< ヘルシー野菜とスーパーフードキヌアで内側から健康に >>



----- 材料 (2人分) -----

ヘルシーミックス	100 g
サラダチキン	80 g
タイム	適量

A

ミックスキヌア	1/4 カップ
水	1 カップ
塩	少々

B ヘルシードレッシング

塩	小さじ 1/3
薄口醤油	小さじ 1
レモン汁	大さじ 2
ホワイトペッパー	適量
EXV オリーブオイル	大さじ 1

----- 作り方 -----

- ① 鍋に A を入れて火にかけ、沸騰したら弱火に落とす。蓋をして 10 分間加熱し、ザルに空ける。
- ② B を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③ ②を大さじ 1 取り分け、②、タイムを和える。サラダチキンを食べやすい大きさに裂いて合わせる。
- ④ ヘルシーミックスと、③を器に盛り付け、②のドレッシングを添える。

※POINT

キヌアはレトルトを使うと手軽です。

