

# キヌアとアボカドの和風サラダ



## 【材料(2人分)】

キヌア	60g
玉ねぎ	1/8個
青ネギ	3本
アボカド	1個
てんさい糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1
酢	大さじ1
練りワサビ	小さじ1/2
塩・粗びきコショウ	少々

## 【作り方】

- ① 沸騰したお湯(1カップ)に洗ったキヌア60gを入れ、蓋をして15分ほど弱火にかける。水気が残っていたら蓋を開けて弱火で混ぜながら水気を飛ばす。ボウルに入れて粗熱を取る。  
**※本日はあらかじめ茹でて冷ましたキヌアを用意しています。**
- ② 玉ねぎ1/8個をみじん切りにしてボウルにいれる。  
青ネギ3本をを小口切りにしておく。  
アボカド1個を1/4に切って皮をむき、角切りにする。
- ③ 玉ねぎのボウルに②で切ったアボカド、てんさい糖(小さじ1/2)、しょうゆ(小さじ1)、オリーブオイル(大さじ1)、酢(大さじ1)、練りワサビ(小さじ1/2)を混ぜる。
- ④ キヌア、青ネギの小口切りをあえる。  
塩、粗びきコショウで味をととのえて盛り付ける。

## ポイント

- ドレッシングに少量のお砂糖を加えることで、酸味を抑えてまろやかな仕上がりに！
- キヌアは炊飯器でも調理可能！