

キヌアとケールのサラダ

材料

A キヌア 1カップ

A 水 1.5カップ

A コンソメ 5g

A 塩胡椒 少々

A 鶏ささみ 3本

B レモン汁 30g

B オリーブオイル 30g

ケール 2枚 (40g)

セロリ 小1本

トマト 1個

パプリカ 1/2個

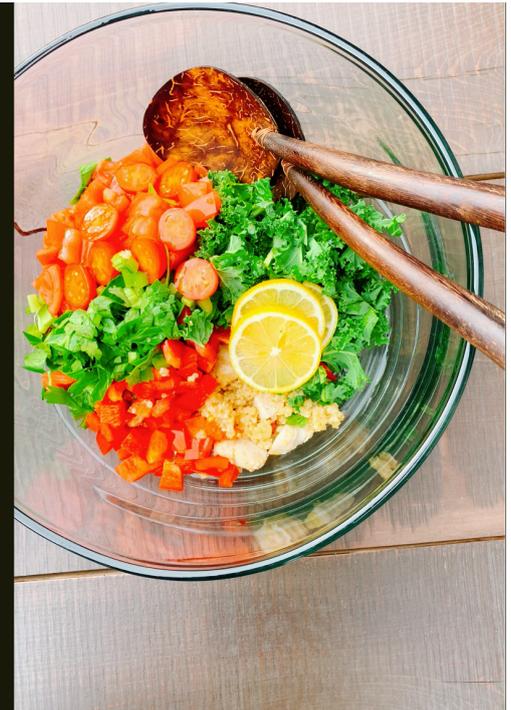
お好みの野菜

(1/10量で284Kcal, タンパク質 5.5g 食物繊維1.5g)

作り方

①キヌアを細かいザルで洗いAと一緒に炊飯器で炊く

②炊けたキヌアにBを合わせ、カットした野菜を合わせる



メモ