

★キヌア入り地中海タフシ

キヌアは体内では作ることはできない必須アミノ酸をバランス良く含み、食物繊維、ミネラル(マグネシウム、酵素、鉄)が豊富であるため、便秘改善や肌荒れ改善に期待がもてます。(江川恭子)

材料(2人分)

- ・クスクス 1/4 カップ(40g)
- ・キヌア 1/8 カップ(20g)
- ・きゅうり 1/2 本
- ・プチトマト 4 個
- ・玉ねぎ 30g
- ・黄色ピーマン 30g
- ・プロテオグリカンコラーゲン 大さじ 2(10.4g)

※添付のスプーン 1 杯で 5.2g

- ・シブレット(ドライのもので良い)
- ・バジル(生・なければドライのもの)

*ドレッシング

- ・オリーブ油 大さじ 1
- ・ワインビネガー 大さじ 1.5
- ・塩・胡椒 少々お好みで
- ・クミンパウダー 少々

手順

1. キヌアは 2 倍の水を加えて炊く。はじめは強火、沸騰したらすぐに弱火にして 10 分ほど炊く。その後 5 分蒸らす
2. クスクスはボールなどに入れ同量の湯を差し、ふたをして 10 分ほどおいてそのまま蒸らしておく
3. その間に野菜を粗みじんに切る
4. 玉ねぎは水にさらして苦味をとると美味しい
5. ドレッシングの材料をあわせてクミンパウダーを適量ふり混ぜる
6. 1 から 4 の材料とプロテオグリカンコラーゲンを混ぜ合わせさらにドレッシングで合える
7. 生バジルなどの香草を飾り少しひやしてからいただく



栄養価(1人分)	
エネルギー	158kcal
たんぱく質	7.7g
脂質	6.7g
炭水化物	16.7g
マグネシウム	32.4mg
鉄	0.7mg
葉酸	47.0μg
食物繊維	2.0g
食塩相当量	1.7g

江川恭子メモ

ヨーロッパで広く食べられている小さな粒状の Pasta: クスクスは手軽に調理できるおすすめの食材。必須アミノ酸を多く含む高タンパク・高ミネラル・高食物繊維量を誇るキヌアに抗酸化力の高いオリーブ油。まさにコレステロールを溜めない地中海食ならではの健康食。