

玉葱のキノアサラダ詰め、冷たいバジル風味のトマトスープで



調理時間: 30 min.

難易度: 難易度低

原材料 (2人分)

● 原材料

- パッサータディポモドーロ（裏ごしトマト）トマトピューレ 700g 200 gr
- トマトソース・カットバジル 200gr
- ベジタブルスープ キューブ1つ 400ml
- エキストラバージンオリーブオイル 適量
- キノア（三色ミックス） 100gr
- 三色胡椒 適量
- 塩 適量
- 白玉葱 中くらい4つ
- バジルの葉 適量
- いんげん豆 10本
- 赤パプリカ 半分
- 赤玉ねぎ 中くらい2つ
- 黄パプリカ 半分

このレシピに使用された材料：



下準備

1. まず初めにベジタブルスープを用意します。玉葱が全て並んで入る鍋にベジタブルスープキューブを400mlの水で溶かし、玉葱が柔らかくなるまで落とし蓋をして中火で約20分火にかけます。その後、火を止めてそのままスープに浸したまま冷まします。玉葱が冷めたら、外側1枚か2枚が残るように中身を取り出します。
2. 残ったベジタブルスープにカットトマト・バジルの半量を加え、塩と胡椒で味を調え、冷蔵庫で冷やします。
3. 多めの水に塩を加え、キノアを約10分茹でます。ざるにあげ、流水で冷やします。赤と黄色のパプリカの半分ずつと、さっと茹でたいんげん豆、取り除いた真ん中部分の玉葱を全て細かく刻み、キノアに加え塩と胡椒、エキストラバージンオリーブオイルで味を調え良く混ぜ合わせます。
4. 玉葱にキノアサラダを詰め、冷やしておいたトマトスープをスープ皿に注ぎ、玉ねぎを乗せてバジルの葉を飾って完成です。

- Saori Suzuki