

大根なますのピーナッツあえ



材 料 (4人分)

大根	300g
ニンジン	50g
塩	少々
ピーナッツ	70g
味噌	大さじ1
砂糖	1/3カップ
酢	大さじ1強

(一人分の栄養価)

エネルギー	173kcal	カルシウム	35mg
たんぱく質	5.7g	鉄	0.7mg
脂質	9.0g	コレステロール	0mg
炭水化物	19.7g	食物繊維	2.9mg
ナトリウム	531mg	食塩相当量	1.3g

作 り 方

- ① 大根、ニンジンは、皮をむいて5~6cmの長さの千切りにし、塩をふって手で揉み、2時間そのまま置いておく。
- ② 2時間たったら、さっと水洗いしてよく絞る。



- ③ ピーナッツは皮を剥いて、すり鉢でよくすり、味噌、砂糖、酢を加えてペースト状にし、②をあえる。



ココがポイント

ピーナッツをよく搗り、砂糖と味噌を加えて、ねっとりつやがでるまで、さらに搗ると味に深みがでておいしいです。