



おうちで作ろう！元気食堂メニュー

ピーナッツの香ばしさと食感で、青菜が苦手な方にも食べやすい味付けです。

小松菜のピーナッツ和え

● 季節のおたより（秋） ●

秋は、新米やきのこ・大豆・サツマイモが収穫の時期を迎えます。ピーナッツも9月から10月頃に実り、生のものや乾燥したものも出回ります。お料理に入れると甘味と独特な風味や食感が加わり、炒め物や和え物にもよく合い、塩分控えめでもおいしくいただけます。

【材 料】 2人分

小松菜 1/2束
もやし 20g
ピーナッツ 20g

A { だししょうゆ 大さじ1
すりごま 小さじ2

【作り方】

- ① 小松菜ともやしをゆでて、水気をきる。
- ② 小松菜は4cmの長さに切る。
- ③ ピーナッツはビニール袋に入れめん棒などを使って細かく砕く。
- ④ ボウルに①～③を入れAの調味料で和える。（お好みで粉末のピーナッツを加えてもよい）
- ⑤ 器に盛りつけて出来上がり。



栄養成分表示 (1人分)
エネルギー78kcal たんぱく質4.5g 脂質5.6g
炭水化物 4.6g 食塩相当量0.7g

