

給食レシピ紹介

千葉県特産のピーナツを使用した
和え物です。



料理名	ピーナツ和え	
		

材料	4人分	作り方
ほうれん草	3株	① ピーナツはボウルに入れ、めん棒などで叩いて細かくする。
キャベツ	3枚	② ほうれん草はゆでて、水にとって絞り、3cmに切る。
人参	7cm	キャベツは太めの千切り、人参は千切りにしてゆで、ざるにとる。
醤油	小さじ2	③ 醤油と上白糖を混ぜ、②の野菜を混ぜ合わせる。
上白糖	小さじ2	④ 仕上げに①を混ぜ合わせる。
ピーナツ	17g	⑤ 給食では、粉末ピーナツとダイスピーナツの2種類を使用しています。