


給食レシピ紹介

千葉県特産のピーナッツを使用した和え物です。



料理名		ピーナッツ和え	
			
材料	4人分	作り方	
ほうれん草	3株	①	ピーナッツはボウルに入れ、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。
ピーナッツ	17g	☺	給食では、粉末ピーナッツとダイスピーナッツの2種類を
			使用しています。