

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 227

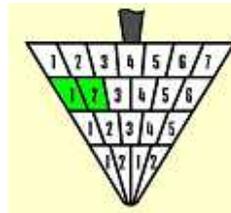
1人分の栄養価

食事バランスガイド

白菜、小松菜、エノキダケの
ピーナッツ和え

(調理時間 約15分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会



副菜2つ

エネルギー	82 kcal
タンパク質	5.0g
脂質	4.2g
塩分	1.1g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

白菜...	120g
小松菜...	60g
エノキダケ...	1/2袋
粉末ピーナッツ...	大さじ2
味噌...	大さじ1
だし汁...	大さじ1
砂糖...	小さじ1/3
豆板醤...	少々



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・エノキダケ、白菜、小松菜は、順にたっぷりのお湯を入れた同じ鍋を使って茹でます。
- ・エノキダケは、ザルに入れたまま茹でて、そのまま水を張ったボールに入れて洗うと、さらに時間短縮できます。
- ・白菜は、保存性の高いですが、漬物以外でもたくさん消費したい食品です。茹でることによってたくさん食べることができます。淡泊な味なので豆板醤は使ってほしいところですが、無いときは唐辛子で代用してもよいです。



作り方

エノキダケは根を切り落とし、長さを4等分に切り、茹で、ザルですくい、サッと水をかけて洗う。

白菜は切らずにそのまま、のお湯で茹で、ザルに上げ、冷ます。

小松菜は、のお湯に塩少々を加えて茹で、水にとる。冷めたら と を3~4cm長さに切る。(白菜は縦にも細く切る)

ボールにピーナッツと味噌を入れて混ぜ、だし汁を加えながら溶き、次に砂糖、豆板醤を混ぜ、野菜を和える。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。