

かぼちゃとほうれん草のピーナッツあえ ~ピーナッツの風味が香ばしい和え物~



1人分 78kcal
塩分 0.9g

材料 (2人分)

かぼちゃ 80g
ほうれん草 65g
木綿豆腐 50g

A { だし汁 大さじ1と1/2 (23cc)
しょうゆ 小さじ2 (12g)
ピーナッツペースト (無糖) 大さじ1/2 (7g)
砂糖 大さじ1/2 (4.5g)

作り方

- 1 かぼちゃは、ところどころ皮をむき、2センチ厚さの一口大に切り、ゆで、ざるにあげる。
ほうれん草はたっぷりの熱湯でゆで、水にとり、3センチ長さに切る。水けをよくきっておく。
- 2 豆腐は熱湯に入れてゆで、ひと煮たちしたら、クッキングペーパーを広げたざるにとり、水けをきり、あらくずす。
- 3 ボウルにAの調味料を入れ、混ぜておく。
- 4 ③に豆腐を加えよく混ぜ、かぼちゃ・ほうれん草も加えてあえ、器に盛る。