

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~



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。