

なますのピーナッツあえ ～ピーナッツの風味香る一品～



1人分 87kcal
塩分 0.5g

材 料 (2人分)

大根	150g
にんじん	30g
塩	小さじ1/2
A	1/4カップ (50cc)
酢	
砂糖	大さじ1と小さじ1 (12g)
ピーナッツ (皮付き)	15g

作り方

1. ボウルに A を入れ、砂糖をよくとかし、甘酢をつくる。
2. 大根、にんじんは皮をむき、5センチ長さのせん切りにし、塩をふって15分位おき、水気を絞り、①に20分以上漬ける。
3. ピーナッツは、粗いみじん切りにし、すり鉢でよくすりつぶす。
4. ボウルに軽くしぼった②を入れ、ピーナッツとあえる。