

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	80 g
ほうれん草	65 g
木綿豆腐	50 g
A	だし汁 大さじ1と1/2
	しょうゆ 小さじ2
	ピーナッツペースト（無糖） 大さじ1/2
	砂糖 大さじ1/2

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、ゆでてざるにあげる。
ほうれん草はたっぷりの熱湯でゆでて水にとり、3センチ長さに切って水気をよくきる。
- ② 豆腐は熱湯に入れてゆでてひと煮立ちしたら、クッキングペーパーを広げたざるにとり、水気をきり、粗くくずす。
- 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和え、器に盛り付ける。