

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 89kcal
塩分 0.6g

材 料 (2人分)

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

作り方

- ① ボウルにAを入れ、砂糖をよく溶かし、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、ピーナッツと和える。