

ピーナッツ和え

| 材料 | 1人分 | 4人分 | 切り方 |
|---------|------|---------------|-------|
| ほうれんそう | 60g | 240g | 2cm切り |
| 刻みピーナッツ | 4g | 16g | |
| ピーナッツ粉末 | 2.5g | 10g | |
| しょうゆ | 2.3g | 9g (大さじ1/2) | |
| さとう | 1.1g | 4.5g (大さじ1/2) | |

【作り方】

- ①ほうれんそうはゆでてさます。
- ②ピーナッツは炒る。
- ③さとう、しょうゆをあわせて煮立てさます。
- ④ほうれんそうを、ピーナッツとたれで和える。

【栄養メモ】

- ピーナッツの脂肪は、全身の血管を強くしなやかにします。

