

なばなのピーナッツ和え

材料（4人分）

なばな	1パック（200g）
バター	40g
だし汁	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1

栄養価（1人当たり）

エネルギー：93kcal	脂質：5.3g
タンパク質：4.9g	塩分相当量：0.7g

作り方

- ①なばなは、固い茎を1cmほど切り落とし、茹でて水にとる。水気をしぼり、3～4cm長さに切る。
- ②ピーナッツは、袋に入れて細かく砕くか、すり鉢ですり、だし汁・しょうゆ・砂糖と合わせる。
- ③なばなを②で和える。

提供

コープ健康クッキング
コープあいち 西三あおみ地区 食と健康アドバイザー