

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

生落花生の塩ゆで

調理方法

茹でる

材料（4人分）

生落花生	200g
食塩	大さじ2
水	1L

作り方

- ①落花生はごしごしと洗って土やほこりを落とす。
- ②茹でる水に対して3～4%の塩を加えて茹でる。
（1Lの水に対して塩大さじ2ほど）
- ③30分ほど茹でる。茹でている途中に浮いてくるので落とし蓋をすると良い。
- ④茹で加減を確認し、好みの硬さになったら出来上がり。

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 144kcal	脂質： 11.8 g
タンパク質： 6.0 g	食塩： 1.5 g

アドバイス

鮮度が大切なので買ってきたら当日中に茹でるとよいです。
塩気が弱いと思ったら10分ほどそのままゆでるにつけておくとよいです。

