

体に優しい田舎料理レシピ NO, 7

空芯菜のピーナッツ和え

材料 (1人分)

空芯菜 (100g)、砕いたピーナッツ (100g)、砂糖・塩・本だし (各少々)

作り方

- ① 空芯菜を洗い、塩少々を入れた熱湯に根元のほうから入れ、青く茹で上げて、水をぎゅっとしぼり、3～4センチ長さに切ります。
- ② ピーナッツをボウルにあけ、砂糖、塩、本だしを入れて混ぜ合わす。
- ③ ②に空芯菜を加えて和え、器に盛り付けます。

道の駅たまがわ こぶしの里