

にんじんのピーナッツ和え



にんじんの鮮やかな色合いでお弁当が華やかに。にんじんの甘味とピーナッツの香ばしさが相まって、箸が進みます。にんじんの歯ごたえも心地いいですよ。

■材料／2人分

- ・にんじん 150g(1本)
- ・ブロッコリースプラウト 10g
(カイワレ菜でも可)
- ・ロメインレタス 2枚

【ピーナッツ衣】

- ・ピーナッツ 40g
- ・砂糖 大さじ1
- ・醤油 大さじ1と1/2
- ・だし汁 大さじ2



■調理時間 約10分
(下準備除く)

作り方



1

皮をむいたにんじんを、ピーラー(皮むき器)で麺状にしていきます。



2

沸騰したお湯に塩(小さじ1:分量外)と1を入れて、程よい歯ごたえが残る程度に**中火7**でタイマー1分に設定して茹でます。



3

茹で上がったにんじんを、氷水にくぐらせてしっかりと冷ましたら、クッキングペーパーで水気をふきとります。



4

ピーナッツ衣の材料を作ります。ピーナッツを包丁で押しつぶして細かくし、さらにすりばちでペースト状に。それに砂糖、醤油、カツオと昆布でとっただし汁を加えます。



5

3を4で和えます。器に盛り付け、彩りにロメインレタスとブロッコリースプラウトを添えて。

※調理には東芝IHクッキングヒーターを利用しました。火力はお使いの各メーカーにより異なります。下記の表を参考に火力を調整してください。

メーカー毎の火力数値一覧

	キューベン	コロナ	東芝	ナショナル	日立	三菱
強火	10	7	10	7	10	7
中火	7	5	8	5	7	5
弱火	3	3	5	3	3	3