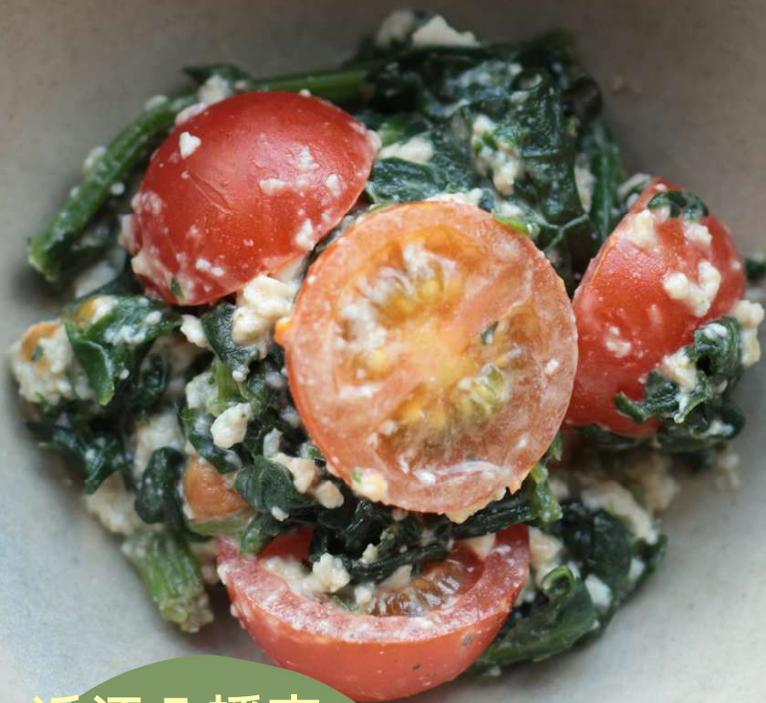


Let's eat vegetables.

近江八幡市
健康推進課



(株)ABC Cooking Studio より派遣
地域活性化起業人レシピ

ピーナッツバターでクリーミーでコクのある仕上がりに プチトマトとほうれん草の白和え

材料 4人分

プチトマト	16個	冷凍ほうれん草	120g
ピーナッツバター	30g	絹ごし豆腐	80g
A[めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1		

下準備

- ・プチトマトは2等分に切る。
- ・絹ごし豆腐はペーパーに包んで電子レンジ加熱(ラップなし・600w1分~)し、水切りしておく。
- ・冷凍ほうれん草は電子レンジ加熱(ラップなし・600w1分~)で解凍する。

作り方

1. ボウルに絹ごし豆腐を入れ、フォークでなめらかになるまでつぶす。
2. Aを加え、混ぜる。
3. プチトマト・水気をしぼった冷凍ほうれん草を加え和え、器に盛り付ける。

Arrange

ピーナッツバターは、いんげんのピーナッツバター和えや鍋のつけだれとしてピーナッツバターだれ(材料:ピーナッツバター50g、ポン酢小さじ4、水小さじ5を混ぜ合わせる)にもなります。

農と食からはじまるオーガニックなまちづくりを
推進しています

詳細は、こちら▶

