



広報おまえざき

掲載レシピ



2020年9月号

“御前崎をたべよう！”



生の落花生が手に入るのは産地ならでは！乾燥落花生でも作れます！

生落花生のピーナツ味噌

材料(4人分)

- 生落花生(殻付き).....200g
- 食塩(茹でる用).....少量
- サラダ油.....小さじ1
- ◆みそ.....大さじ2
- ◆料理酒.....大さじ1
- ◆みりん.....大さじ1
- ◆砂糖.....大さじ1
- ◆白いりごま.....適量

▶ 1人分 = 331kcal

作りかた

- 1 水と食塩、殻付きの落花生を鍋に入れ、火にかける。
- 2 沸騰後、20分経過したらざるにあげ、殻を外す。
- 3 フライパンでサラダ油を熱し、中火で2を炒める。
- 4 2～3分炒めたら弱火にして◆の材料を入れ、混ぜ合わせる。
- 5 全体になじんだら火を止め、器に盛り付ける。

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉