

ほうれんそうとえのきたけのピーナッツ和え

2月

3 週目



材料 (4人分)

ほうれんそう 200g
えのきたけ 80g
ピーナッツ(皮付) 30g

A 砂糖 大さじ1
醤油 大さじ1
だし汁 大さじ1

作り方

- ① ほうれんそうはゆで、水にとり水気をしぼって3~4cmに切る。
- ② えのきたけは半分に切り熱湯でゆで、ざるに上げて水気を切る。
- ③ ピーナッツは皮を取り、包丁で細かく切り、すり鉢で油の出るまで充分につぶす。
- ④ ③にAを加え①②を和える。

食育ばなし

〈ほうれんそう〉

周年栽培されるほうれんそうですが、季節によって品種や栽培日数が違うため、栄養的には冬ものに軍配が上がります。

京都府内の主な産地:京都市・京丹波・福知山

1人分栄養価

エネルギー	70kcal	炭水化物	7.2g
たんぱく質	4.0g	カルシウム	30mg
脂質	4.0g	塩分	0.7g

