



石狩地域で採れたブロッコリーと落花生を使用した ブロッコリーのピーナッツあえ 地元産の落花生を使って



Point & Trivia

- ・落花生の美味しさに感動し☆、思いついたレシピです。
- ・ブロッコリーの房は小さく裂いたほうが、ピーナッツ味がからみますよ。
- ・ピーナッツバターは、できるだけ、混ぜ物の少ないものを選びましょう。

■作り方

1. 落花生の殻をはずし、ピーナッツをビニール袋に入れ細かく砕きます。
2. ブロッコリーをレンジで火を通し、大きな房は手で裂きます。
3. 器でピーナッツバターをみりんと混ぜ、なめらかにし、ブロッコリーをあえる。
4. 醤油か塩で味を調えます。（ピーナッツバターの味による）
5. ピーナッツをまぶし、出来上がり！

■材料（2～3人分）

- | | |
|---------------|--------|
| ・ブロッコリー | 1/2個 |
| ・茹でた落花生 | 10個 |
| ・ピーナッツバター（市販） | 小さじ1杯半 |
| ・みりん | 小さじ1杯 |
| ・醤油、塩 | 少々 |



Recipe provided

蔵崎 美佳(くらさき みか)

野菜ソムリエプロ/上級食育アドバイザー

Self-PR

料理大好き、キッチンの実験室♪

野菜ソムリエコミュニティ札幌

