



# 館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



館山市は海山の幸に恵まれ料理の食材が豊富です。新鮮で安全な地元の農水産物を味わっていただきたいと思い、各家庭で簡単にできる料理を考案しました。ぜひお試しください。  
(川上)

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

## No.2 レタスのピーナツ和え

### 材料(2人分)

|       |      |               |
|-------|------|---------------|
| レタス   | 1/4玉 | <ピーナツだれ>      |
| 菜の花   | 1/4束 | ピーナツペースト 大さじ3 |
| 鶏のささみ | 2本   | 砂糖 大さじ1       |
| 片栗粉   | 大さじ1 | 薄口しょう油 //     |
|       |      | ピーナツ(煎り) //   |
|       |      | 塩             |



### <作り方>

1. レタスは一口大にちぎり、冷水でシャキッとさせる。菜の花は4cmの長さに切り、塩ゆです。ピーナツは粗く砕く。
2. 鶏のささみは3mm厚のそぎ切りにして塩と片栗粉をまぶし、沸騰させない程度のお湯でしっとり火を通す。
3. ボウルでピーナツペーストの材料を合わせる。
4. 3に水分を取ったレタス、菜の花、鶏肉を加えて和え、皿に盛り、ピーナツを散らす。



### ワンポイントアドバイス



レタスや菜の花は、芯を水につけてピンとさせておくと、ピーナツだれと和えてもシャキッとした歯ごたえが楽しめます。

鶏胸肉やささみは、パサパサしやすいので、70度くらいのお湯でゆでるとしっとり仕上がります。

また、片栗粉をまぶすことにより、ピーナツだれが絡みやすくなります。

