



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.11 いんげんの白和え、ピーナツ風味

材料

いんげん	20本 (120g)	薄口しょう油	小さじ1
豆腐	1/2丁	ピーナツパウダー	大さじ2
味噌	小さじ1		
砂糖	大さじ1		



<作り方>

1. 水切りした豆腐を当たり鉢に入れてすりつぶし、味噌、砂糖、しょう油、ピーナツパウダーを入れて混ぜる。
2. 塩ゆでして冷ましたいんげんを和える。

👉 ワンポイントアドバイス



ピーナツパウダーが無い場合は、ピーナツペーストやすりゴマを代用してください。

いんげんは、塩ゆでしたら水で冷やすと水っぽくなるので、あおいで冷ましてください。

