



# 館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ

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



## No.103 落花生のピーナッツドレッシングサラダ

### 材料

- ◆塩茹で落花生 20粒
- ◆ドレッシング
  - ・らっきょうのみじん切り 大さじ1
  - ・ピーナッツ油 大さじ2
  - ・醤油 大さじ1、酢 大さじ1
- ◆サラダの葉（プリーツレタス、紅芯大根、トレヴィスなどお好みで） 適量
- ◆ミニトマト 4個
- ◆ハーブ（ディル、チャービルなどお好みで）



### <作り方>

1. ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
2. サラダの葉とハーブは一口大にちぎり、冷水に5分つけてシャキッとしたら水気をよく切る。ミニトマトは5mm幅の輪切りにする。
3. ボウルに落花生、2、1を入れて大きく混ぜて器に盛る。

### 👉ワンポイントアドバイス



- ・ピーナッツ油は、元々落花生をパウダー状にして蒸して絞った油なので、落花生との相性は抜群！
- ・あっさりしたサラダや、蒸し野菜などの料理に、ピーナッツ油を使うとコクが増えて美味しいです。
- ・ナッツの油はアーモンド、クルミ、ヘーゼルナッツ、ピスタチオナッツなど色々ありますが、中でもピーナッツオイルは安価で、中華材料コーナーなどで購入できます。

