

ポイルした野菜を酸みのきいたピーナッツダレでいただきます。

和風野菜サラダ

●主材料 ピーナッツ(皮つき) $\frac{1}{2}$ ダ、ブロッコリー1株、ねぎ1~2本、大根6ダ、にんじん1本、さやいんげん100ダ

●作り方①ブロッコリーは小房に分ける。ねぎは6ダ長さ、大根とにんじんは8ダ角6ダ長さの棒状に、いん

げんは筋をとって半分に切る。それぞれ塩ゆでする。

②ピーナッツは薄皮をむいてすり鉢ですり、ポン酢大ダ3、しょうゆ大ダ1、塩小ダ $\frac{1}{2}$ を加え混ぜる。

③器に①を盛り②をかける。薄皮をむいたピーナッツ適宜を散らす。

