



**ピーナッツ**は薄皮を  
つけたまま揚げます。

### 揚げピーナッツとにんじんのサラダ

●主材料 ピーナッツ(殻つき)150g  
にんじん2本 ツナ(缶詰)1缶

●作り方①にんじんはせん切りにし、 $\frac{3}{2}$ 量はさっとゆでてざるに上げ、さましておく。

②ピーナッツは殻をむき、薄皮は残す。オリーブ油 $\frac{1}{2}$ 杯をやや弱火で熱してこんがり揚げ、油をきる。

③サラダ油と酢各大 $\frac{1}{2}$ 杯、塩小 $\frac{1}{2}$ 杯、マスタード小 $\frac{1}{2}$ 杯をよく混ぜ合わせ、マヨネーズ $\frac{1}{2}$ 杯を加えてさらに混ぜ、 $\frac{1}{2}$ 量でゆでたにんじんをあえる。

④サラダ菜適宜を敷いて③を盛り、缶詰をきってほぐしたツナ、生のにんじんをのせて、残りのドレッシングをかける。②をのせ、香草を飾る。



**バターピーナッツ**で  
風味とコクをプラス。

### ピーナッツとりんごのサラダ

●主材料 バターピーナッツ $\frac{1}{2}$ 杯  
レタス1個 りんご1個 レーズン大 $\frac{1}{2}$ 杯  
3 ベーコン4枚

●作り方①レタスはひと口大にちぎる。りんごはサイコロ状に切って塩水にさらし、水気をきる。レーズンは熱湯に5分浸してもどし、水気をきる。以上を器に盛り合わせる。

②ベーコンは熱湯にさっとくぐらせて1cm幅に切り、油大 $\frac{1}{2}$ 杯でカリカリに炒め、脂をきる。

③②の鍋でみじん切りの玉ねぎ大 $\frac{1}{2}$ 杯を炒め、ワインビネガー大 $\frac{1}{2}$ 杯、塩、こしょう各少々を加えて煮たて、①にかける。②と粗く刻んだピーナッツを散らし、香草を添える。