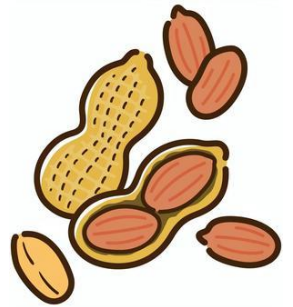
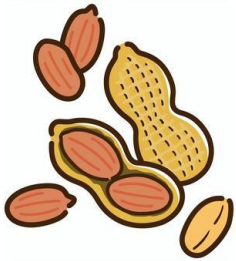


いんげんのピーナッツ和え



給食より

材料 (4 人分)

・いんげん	100g
・人参	1/3 本
・ピーナッツバター (加糖)	大さじ 1
・しょうゆ	小さじ 1
・いりごま	適量

食パンのお供に買った

“ピーナッツバター”食べ飽きて

余っていませんか？そんなときの

救世主メニューです♪無糖のピー

ナッツバターをご使用の際は、砂

糖を入れてみてくださいね♪

いつものごま和えより少し芳醇な

和え物の完成です♪

作り方

- ① いんげんは斜め切り、人参は細切りにして湯がいておく
- ② ピーナッツバターとしょうゆを混ぜておく
- ③ ①と②といりごまを和える

