



今月のレシピ(07月10更新)

”みそピーナッツソース” 豆腐サラダ

「やっぱり、たれ。」(ソニー・マガジズ)64P

ピーナッツとごま油でちょっぴりアジア風、存在感のあるソース。

生野菜はもちろん、ゆで野菜や蒸し野菜、豆腐や厚揚げ、鶏肉にも合うから、栄養満点のおかずサラダが作れる。

“みそピーナッツソース”

材料(作りやすい分量)

- ・ピーナッツ:1/4カップ
- ・みそ:大さじ2
- ・しょうがのみじん切り:小さじ1
- ・にんにくのみじん切り:小さじ1
- ・ごま油:大さじ2
- ・砂糖:大さじ1
- ・酢:大さじ2
- ・しょうゆ:少々

豆腐サラダ 材料

(4人分)

- ・絹ごし豆腐:1丁
- ・レタス:1/2個
- ・トマト:2個
- ・みそピーナッツソース:適量

“みそピーナッツソース”作り方

1. ピーナッツは包丁で刻む。
2. ボウルにピーナッツ、みそ、しょうが、にんにく、ごま油を入れる。
3. 砂糖を加えて混ぜ合わせる。
4. 酢を入れて溶きのばす。
5. しょうゆをたらして風味づけ。

豆腐サラダ 作り方

1. 豆腐は大きめにひと口大に切る。
2. レタスは食べやすい大きさに切り、トマトはくし形に切る。
3. キャベツがしんなりしたら中華蒸し麺を加えて炒め合わせる。
4. 1と2を器に盛り、みそピーナッツソースをかける。