

ピーナッツ味噌

(材料5人分)

ピーナッツ(殻付き) 80g

(正味55g)

油 小さじ1

味噌 (30g) 大さじ2弱

砂糖 (30～50g)
大さじ3強～5強

酒 大さじ1

＜作り方＞

1)ピーナッツは殻からだす。

2)鍋に油を熱し、ピーナッツを弱火～中火で香りが出るまで炒める。

3)味噌、酒、砂糖を混ぜ合わせておき、加える。全体がなじむまで混ぜる。

1人分 エネルギー 89キロカロリー

塩分 0.5g



ヘルシークッキング
上田悦子

ピーナッツ味噌

(材料5人分)

ピーナッツ(殻付き) 80g

(正味55g)

油 小さじ1

味噌 (30g) 大さじ2弱

砂糖 (30～50g)
大さじ3強～5強

酒 大さじ1

＜作り方＞

1)ピーナッツは殻からだす。

2)鍋に油を熱し、ピーナッツを弱火～中火で香りが出るまで炒める。

3)味噌、酒、砂糖を混ぜ合わせておき、加える。全体がなじむまで混ぜる。

1人分 エネルギー 89キロカロリー

塩分 0.5g



ヘルシークッキング
上田悦子