

献立名	なばなのピーナッツ和え
	調理のポイント
	<p>・なばなは固めにゆでると、歯ごたえがあり甘さが残ります。</p> <p>・</p>
ひとことアドバイス	

材料名	(4人分量)	作り方
・なばな	80g	なばなは、1cmの長さに切り、固めにゆでておく。 調味料を混ぜておく。 なばなを冷却する。 冷めたなばなと調味料を混ぜ、粉末ピーナッツをふる。
・粉末ピーナッツ	4g	
・砂糖	4g	
・しょうゆ	12g	
・本みりん	2g	
・	g	
・	g	
・	g	
・	g	
・	g	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
20	1.4	0.5	34	0.7	59	0.03	0.04	13	0.9	0.4