

ほうれんそうの ピーナッツあえ



材料 (2人分)

- ほうれんそう …………… 1/2たば
- ピーナッツバター(つぶ入り) …… 30g
- つぶコーン …………… 適量
- 塩 …………… 少々
- しょうゆ …………… 大さじ1/2



作り方

- 1 ほうれんそうは、根元についている土などをよくあらいい流しておく。
- 2 なべに、たっぷりのお湯をわかす。
- 3 お湯がわいたら塩を少々入れ、ほうれんそうを根元を下にしてゆでる。
- 4 ゆだったら、ほうれんそうを水に取る。
- 5 ほうれんそうの水けをかるくしぼって、約3cmの長さに切る。
- 6 ボールに、ピーナッツバター30gとしょうゆ大さじ1/2を入れてまぜる。
- 7 ボールに水けをよくしぼったほうれんそうとコーンを入れまぜ合わせる。
- 8 皿にもりつけて、でき上がり！