



2018年倫風11月号 掲載

ピーナッツペースト入り味噌汁

作り方

- ①鍋にかつお出汁を入れて火にかける。
温まったらピーナッツペーストを入れ、よくかき混ぜる。



- ②野菜をそれぞれ食べやすい大きさに切り、①に入れる。



- ③野菜に火が通ったところで、味噌を入れ、仕上げる。
- ④さいの目に切った豆腐を入れ、お椀に盛り付けて完成！



材料(4人分)

ピーナッツペースト (無糖)	40g
かつお出汁	400ml
味噌	大さじ2
長葱	1本
しめじ	1パック
豆腐	適量



豆知識 **落花生**

二日酔いの原因物質を分解

含有するナイアシン(ビタミンB3)が原因物質を分解し、肝臓への負担を抑えてくれる。そのため、ピーナッツはお酒のおつまみにとても理にかなっている。

受験生のおやつにもおすすめ

含有するレシチンは神経伝達物質アセチルコリンを作り出し、脳の神経細胞の働きを活発にする。記憶力の向上効果がある。

ビタミンEも豊富

強い抗酸化作用で細胞を丈夫にする。

リメイクレシピ



和食から洋食に
鮭のみそ
クリームパスタ

※詳しくは動画にてご覧ください。