

ウェルネスかごしま 健康増進魅力発掘プロジェクト 料理レシピ部門



素材名

青じそ（大葉）入りピーナツトーフ
ドレッシング添えて

名前
（ニックネーム）

福元和子

所在地（県名）

鹿児島県鹿児島市

ポイント

落花生をミキサーにかける時に、青じそを一緒に入れる。香り良く、うっすらと緑っぽいピーナツトーフが出来る。若い人にも食べてほしいので、タレはドレッシング風にする。（オリーブオイル、マスタード等を加える。）

材 料

落花生
からいもでんぷん粉
水
青じそ
オリーブオイル
あらびきマスタード
酢
玉ねぎ
しょうゆ
砂糖（はちみつ）
塩
こしょう

作り方

1. 落花生（水につけ皮をむく）に水、青じそをミキサーにかける。
2. しぼり汁にでんぷん粉を入れ、混ぜながら煮る。
3. とろとろになるまで。容器に入れ自然に冷ます。
4. ドレッシングを作る。
（好みに合わせて）