



町の特産物

落花生みそ

エネルギー162kcal たんぱく質 5.7g 脂質 11.6g カルシウム20mg 鉄分0.8mg 塩分1.5g

材 料	1人分	4人分
落花生	16g	1/2カップ
油	3g	大さじ1
みそ	12g	50g
砂糖	大さじ1/2	大さじ2

作り方

- ① 落花生は皮をむき、厚手の鍋かフライパンに油を熱し、弱火でゆっくりとカリカリになるまで炒める。
- ② ①にみそと砂糖を入れて、よく混ぜて火を通す。

料理の紹介

浜辺の地区でよくとれる落花生を使った料理です。保存が効くので常備菜としてもおやつにもぴったりです。落花生には抗酸化作用を持つビタミンEや食物繊維が豊富に含まれています。