

## 空心菜とピーナッツの炒め物



栄養価(1人分)

エネルギー 171kcal、たんぱく質 5.7g

脂質 13.5g、食塩相当量 1.0g

### 材料(2人分)

空心菜	17(100g位)
玉ねぎ	1/2個(50g)
トマト	1/2個(100g)
オリーブオイル	大さじ1(12g)
ピーナッツ(無塩)	30g
食塩	小さじ1/3
黒コショウ	少々

### 作り方

1. 空心菜は4~5cm長さに切って、茎と葉に分ける。太い茎は半分に切る。  
玉ねぎは薄切り、トマトは1cm幅の薄切りに切る。  
ピーナッツは、粗めに刻む。
2. フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、中火で玉ねぎと空心菜の茎を炒める。  
玉ねぎがしんなりしてきたら、空心菜の葉とトマトを加えて炒める。  
空心菜の葉に火が通ったら、ピーナッツを加えて混ぜ合わせ、塩と黒コショウで味を整える。

