



春雨サラダ

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

2人前 3~4人前

- ・朝のフレッシュロースハム 1パック(35g) 2パック(70g)
- ・春雨 1/2袋(20g) 1袋(40g)
- ・きゅうり 1/2本 1本

【家庭で用意】

- | | | | |
|---|-------------|----------|----------|
| A | ・しょうゆ | 小さじ2・1/2 | 大さじ1・1/2 |
| | ・酢 | 小さじ2・1/2 | 大さじ1・1/2 |
| | ・ごま油 | 大さじ1/2 | 大さじ1 |
| | ・砂糖 | 小さじ1/2 | 小さじ1 |
| | ・顆粒鶏がらスープの素 | 小さじ1/2 | 小さじ1 |
| | ・水 | 適量 | 適量 |

作り方

レンジ 500W トースター 800W

- 朝のフレッシュロースハムは食べやすい大きさに切り、きゅうりは千切りにします。
- 耐熱ボウルに春雨と春雨が浸かるくらいの水を入れます。ふんわりとラップをして電子レンジで柔らかくなるまで約5分加熱し、ザルにあげて水気を切ります。
- ボウルに①、②、Aを入れてよく和えます。お皿に盛り付けたらできあがり。

(栄養成分1人前(71g)あたり)(全体を2人分として計算)

エ 97kcal 蛋 3.9g 脂 3.6g 炭 12.6g 塩 1.9g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
朝のフレッシュロースハム		●	●					

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。
 ※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。
 ※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考してください。