



かぼちゃとミックスビーンズの和風サラダ

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

・ かぼちゃ	200g	400g
・ ミックスビーンズ	1/2パック(27.5g)	1パック(55g)

【家庭で用意】

・ めんつゆ	大さじ1	大さじ2
・ マヨネーズ	大さじ1/2	大さじ1

作り方



500W



800W

- ① かぼちゃは電子レンジで約7分加熱します。柔らかくなったらすりつぶして軽く粗熱を取ります。
- ② ①、ミックスビーンズをボウルに入れ、めんつゆ、マヨネーズで味付けしたらできあがり。

〈栄養成分1人前(77g)あたり〉(全体を2人分として計算)

【E】 101kcal 【蛋】 2.8g 【脂】 3.9g 【炭】 16.2g 【塩】 1.3g

※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にしてください。