



シャキシャキ大根サラダ

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

- ・大根
- ・韓国のもろこし

1切
1/2パック

1切
1パック

【家庭で用意】

- ・好みのドレッシング

適量

適量

作り方



500W



800W

- ① 大根の皮をむいてスライサーで細切りにします。
- ② ①を器に盛り付け、食べやすい大きさにちぎった韓国のもろこしを振りかけます。好みのドレッシングをかけたらできあがり。

〈栄養成分1人前(96g)あたり〉(全体を2人分として計算)

【E】 21kcal 【蛋】 0.5g 【脂】 0.6g 【炭】 4.1g 【塩】 0.0g

※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。