



わかめとミニトマトのお豆腐サラダ

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

- ・絹豆腐
- ・乾燥わかめ
- ・ミニトマト

1パック(150g)
2袋(1g)
3個

2パック(300g)
4袋(2g)
5個

【家庭で用意】

- 「・しょうゆ
- A・ごま油
- 「・こしょう

大さじ1/2
大さじ1/2
適量

大さじ1
大さじ1
適量

作り方



500W



800W

【下ごしらえ】

乾燥わかめは水に戻しておきます。

- ① 絹豆腐は水気を切って粗くくずし、ミニトマトは縦4等分のくし切りにします。
- ② ①とわかめ、Aを混ぜたらできあがり。

〈栄養成分1人前(101g)あたり〉(全体を2人分として計算)

【E】 79kcal 【蛋】 4.3g 【脂】 5.2g 【炭】 4.1g 【塩】 0.8g

※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。