



ブロッコリーのナッツ和え

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
・ブロッコリー	1個	1個
・ミックスナッツ	1袋 (23g)	2袋 (46g)
【家庭で用意】		
「 A・砂糖	小さじ1	小さじ2
・しょうゆ	小さじ1	小さじ2

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【下ごしらえ】

お湯を沸かし、塩(分量外)を入れます。

- ① ブロッコリーは小房に分け、芯の部分は皮をむいて一口サイズに切ります。
- ② ①を塩(分量外)を入れた熱湯で約2分茹でて水気を切ります。
- ③ ミックスナッツを細かく砕きます。
- ④ ③にAを加え、和えごろもを作ります。②を加えてよく混ぜ合わせたらできあがり。

(栄養成分1人前(91g)あたり)(全体を2人分として計算)

☐ 110kcal ☐ 蛋 6.5g ☐ 脂 6.9g ☐ 炭 8.9g ☐ 塩 0.4g

アレルゲン	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
ミックスナッツ					●			●

※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。