



根菜のぽん酢サラダ

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	1切	1切
・人参	1切	2切
・味ぽん	2袋(30ml)	4袋(60ml)
【家庭で用意】		
・ごま油	大さじ1	大さじ2

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

味ぽんの量はお好みで調節してください。白ごまを振っても◎。

- ① 大根、人参は長さ3cm、幅約5mmのスティック状に切ります。
- ② ①を電子レンジで2分加熱します。
- ③ ボウルに②、味ぽん、ごま油を入れて混ぜたらできあがり。

(栄養成分1人前(141g)あたり)(全体を2人分として計算)

エ 85kcal 蛋 1.2g 脂 6.1g 炭 7.9g 塩 1.3g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
味ぽん	●							

※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。