



ベーコンとコーンのサラダ

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

・水菜	50g	100g
・凍 ベーコン	1パック(40g)	1パック(80g)
・凍 コーン	1袋(40g)	2袋(80g)

【家庭で用意】

・オリーブオイル	大さじ1/2	大さじ1
・好みのドレッシング	適量	適量

作り方



500W



800W

【下ごしらえ】

ベーコン、コーンは解凍します。

- ① ベーコンは細切りにします。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、①を炒めます。全体がカリカリになったら火から下ろします。
- ③ ボウルに水菜、コーン、②、好みのドレッシングを入れ、よく和えます。お皿に盛ったらできあがり。

（栄養成分1人前(68g)あたり）（全体を2人分として計算）

工 95kcal 蛋 3.8g 脂 6.7g 炭 5.6g 塩 0.5g

アレルゲン	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
ベーコン		●	●					

※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）を表記しております。

※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（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してください。