



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
・ お好みのドレッシング	適量	適量

作り方

レンジ 500W トースター 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、お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)

☐ 95kcal ☐ 蛋 3.8g ☐ 脂 6.7g ☐ 炭 5.6g ☐ 塩 0.5g

アレルギー	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。