



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

・人参	1切	1本
・黒糸こんにゃく	1/2袋(50g)	1袋(100g)
・和風万能調味料	1袋(70g)	2袋(140g)

【家庭で用意】

・ごま油	小さじ1	小さじ2
・白ごま	適量	適量

作り方



500W



800W

【コメント】

和風万能調味料の量はお好みで調節してください。

【下ごしらえ】

お湯を沸かします。

- 沸騰したお湯で黒糸こんにゃくを約1分ゆで、ザルにあげます。
- 人参は長さ約4cmの細切りにします。
- フライパンにごま油を入れて熱し、②を炒めます。
- ③がしんなりしたら、①を加えて炒めます。
- 和風万能調味料を加え、全体によく絡めます。白ごまを振ったらできあがり。

（栄養成分1人前(99g)あたり）（全体を2人分として計算）

エネルギー 98kcal 蛋白質 1.7g 脂質 2.2g 炭水化物 18.9g 食塩相当量 2.1g

アレルゲン	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
和風万能調味料	●							

※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（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してください。