



きのこのガーリックサラダ

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

・リーフレタス	1/2袋(40g)	1袋(80g)
・ミニトマト	3個	5個
・ぶなしめじ	1/2P(50g)	1P(100g)

【家庭で用意】

・オリーブオイル	大さじ1/大さじ1/2	大さじ2/大さじ1
・おろしにんにく	小さじ1/2	小さじ1
・塩	小さじ1/4	小さじ1/2

作り方

レンジ 500W トースター 800W

- ① リーフレタスは食べやすい大きさにちぎります。ミニトマトは4等分に切り、ぶなしめじは石づきを切り落とし、ほぐします。
- ② フライパンにオリーブオイル、おろしにんにくを入れて熱し、ぶなしめじに焼き色が付くまでこんがり炒めます。
- ③ ボウルにリーフレタス、②、ミニトマト、オリーブオイル、塩を入れて軽く混ぜ合わせたら皿に盛ってできあがり。

〈栄養成分1人前(74g)あたり〉(全体を2人分として計算)

工 98kcal 蛋 1.2g 脂 9.2g 炭 3.6g 塩 0.8g

※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。