



## 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)
- ・ミニトマト 3個
- ・ぶなしめじ 1/2P(50g)

#### 【家庭で用意】

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

### 作り方



500W



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)

【E】 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。