



小松菜の白あえ

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
・小松菜	100g	200g
・絹豆腐	1P(150g)	2P(300g)
・人参	1切	2切
・ごまだれ	1袋(50g)	2袋(100g)
【家庭で用意】		
・水	小さじ2	小さじ4

作り方 500W 800W

- 【コメント】
ごまだれの量はお好みで調節してください。
- ① 人参は約3cmの細切りにします。
 - ② 耐熱ボウルに小松菜と①と水を入れて混ぜ合わせます。ラップをかけて電子レンジで約4分加熱し粗熱を取り、ザルにあげてしっかり水気を切ります。
 - ③ 絹豆腐をキッチンペーパーで二重に包み、耐熱皿にのせてラップをかけずに電子レンジで約4分加熱し粗熱を取ります。
 - ④ ③をなめらかになるようにゴムベラ等で混ぜ、②とごまだれも加えてしっかり混ぜ合わせます。
 - ⑤ 器に盛り付けたらできあがり。

(栄養成分1人前(180g)あたり)(全体を2人分として計算)
[E] 114kcal [蛋] 6.2g [脂] 5.6g [炭] 10.8g [塩] 1.2g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
ごまだれ	●	●			●			

※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。