

らく育
ミール



ほうれん草とえのきと人参の炒めナムル

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

・ほうれん草	50g	100g
・えのき	1/2袋(50g)	1袋(100g)
・人参	1切	2切

【家庭で用意】

・ごま油	大さじ1	大さじ2
・おろしにんにく	小さじ1	小さじ2
・塩	小さじ1/3	小さじ2/3
・白ごま	適量	適量

作り方

レンジ 500W トースター 800W

- えのきは根元を切り落としてざく切り、人参は細切りにします。
- フライパンにごま油、おろしにんにくを入れて熱し、香りが出てきたら①を炒めます。
- 人参がしんなりしたら、ほうれん草、塩を加えて中火で炒めます。
- 器に盛り付け、白ごまを振ったらできあがり。

〈栄養成分1人前(84g)あたり〉(全体を2人分として計算)

工 80kcal 蛋 1.6g 脂 6.3g 炭 5.9g 塩 1.1g

※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。