



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
- ・えのき
- ・人参

50g
1/2袋(50g)
1切

100g
1袋(100g)
2切

【家庭で用意】

- ・ごま油
- ・おろしにんにく
- ・塩
- ・白ごま

大さじ1
小さじ1
小さじ1/3
適量

大さじ2
小さじ2
小さじ2/3
適量

作り方



500W



800W

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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)

【E】 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。