



人参のマリネ

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	
・ 人参	1切	1本	
【家庭で用意】			
A	・ 砂糖	大さじ2	大さじ4
	・ 塩	小さじ1/4	小さじ1/2
	・ 酢	大さじ1	大さじ2
	・ オリーブオイル又はサラダ油	大さじ1	大さじ2

作り方

レンジ 500W トースター 800W

- ① 人参は3cmの長さに細切りにします。
- ② ①をAと合わせてしっかり和えたら約10分冷蔵庫で冷やします。
- ③ 味がなじんだらお皿に盛り付けてできあがり。

〈栄養成分1人前(60g)あたり〉(全体を2人分として計算)

Ⓛ 103kcal 蛋 0.3g 脂 6.1g 炭 12.4g 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、レンジ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。