



さつまいもとかぼちゃの味噌ナッツサラダ

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
・さつまいも	1/2本	1本
・かぼちゃ	80g	150g
・ミックスナッツ	1/2袋(11.5g)	1袋(23g)
A・塩こうじ	1/2パック(20g)	1パック(40g)

【家庭で用意】

「・味噌	大さじ1/2	大さじ1
A・オリーブオイル	大さじ1	大さじ2
「・おろしにんにく	小さじ1/2	小さじ2

(栄養成分1人前(130g)あたり)(全体を2人分として計算)

【E】 222kcal 蛋 3.3g 脂 10.0g 炭 33.7g 塩 1.6g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
ミックスナッツ					●			●

※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してください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

塩こうじの量はお好みで調整してください。

【下ごしらえ】

ミックスナッツは砕きます。Aは混ぜ合わせます。

- 1 さつまいもは乱切りにします。耐熱皿にさつまいも、かぼちゃを入れてラップをし、電子レンジで約5分加熱します。
- 2 さつまいも、かぼちゃに竹串がすっと刺さったら、ザルにあげて水気を切ります。
- 3 ボウルに②、ミックスナッツ、Aを入れてよく混ぜ合わせたらできあがり。