



シャキシャキ野菜のごまぼん和え

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
・玉ねぎ	1/2個	1個
・きゅうり	1本	2本
・人参	1/2切	1切
A・ごまだれ	1袋(50g)	2袋(100g)
【家庭で用意】		
A・味付ぼん酢	大さじ1	大さじ2

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

ごまだれの量はお好みで調整してください。

【下ごしらえ】

Aは混ぜ合わせておきます。

- ① 玉ねぎはスライスにして、軽く水にさらし、水気を切ります。
- ② きゅうり、人参は千切りにします。
- ③ ボウルに①、②、Aを入れて軽く混ぜ合わせたらできあがり。

(栄養成分1人前(147g)あたり)(全体を2人分として計算)

エ 88kcal 蛋 3.0g 脂 3.5g 炭 12.5g 塩 1.8g

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。