



ほうれん草と人参のナッツ和え

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
・ほうれん草	80g	150g
・人参	1/2切	1切
・ミックスナッツ	1/2袋(11.5g)	1袋(23g)
【家庭で用意】		
┌・しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1
A・砂糖	小さじ1	小さじ2
└・みりん	小さじ1	小さじ2

(栄養成分1人前(67g)あたり)(全体を2人分として計算)

☐ 65kcal ☐ 蛋 2.4g ☐ 脂 3.4g ☐ 炭 6.6g ☐ 塩 0.7g

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

【下ごしらえ】

ミックスナッツは砕きます。Aは合わせます。

- ① 人参は細切りにします。
- ② ほうれん草、①をそれぞれラップにつつみ、耐熱容器に入れて電子レンジで約3分加熱します。ほうれん草は冷水にあて、人参とともに水気をしっかり切ります。
- ③ ボウルに②、ミックスナッツ、Aを入れて混ぜ合わせたらできあがり。