



じゃがいもと水菜のオイルサラダ

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
・じゃがいも	1個	2個
・水菜	50g	100g
【家庭で用意】		
┌・オリーブオイル	大さじ1	大さじ2
A・塩	小さじ1/4	小さじ1/2
└・塩・こしょう	適量	適量

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【下ごしらえ】
Aを合わせます。

- 1 じゃがいもを乱切りにし、水にさらして水気を切ります。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで約4分加熱します。
- 2 じゃがいもが柔らかくなったら、ザルにあげて余分な水気を切り、粗熱を取ります。
- 3 ボウルに水菜、②、Aを加えてよく混ぜ合わせたらできあがり。

(栄養成分1人前(107g)あたり)(全体を2人分として計算)

☐ 105kcal ☐ 1.9g ☐ 6.1g ☐ 14.3g ☐ 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。