



白菜と豆苗のナムル

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
・白菜	100g	180g
・豆苗	1/2袋	1袋
・ツナフレーク	1缶(70g)	2缶(140g)
【家庭で用意】		
「・ごま油	大さじ1/2	大さじ1
A・塩	小さじ1/4	小さじ1/2
・いりごま	適量	適量

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【下ごしらえ】

Aは混ぜ合わせます。ツナフレークは水気を切ります。

- ① 豆苗は根元を切り落とし、ざく切りにします。
- ② ボウルに白菜、①、ツナフレーク、A、いりごまを入れてよく混ぜ合わせたらできあがり。

(栄養成分1人前(114g)あたり)(全体を2人分として計算)

☐ 71kcal ☐ 7.9g ☐ 3.6g ☐ 2.5g ☐ 1.0g

※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ご覧ください。