



水菜と木綿豆腐のバジルサラダ

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
・ 木綿豆腐	1パック(130g)	2パック(260g)
・ 水菜	50g	100g
・ バジルオイルソース	1袋(25g)	2袋(50g)

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

バジルオイルソースの量はお好みで調節してください。

【下ごしらえ】

木綿豆腐はキッチンペーパーにくるみ、耐熱皿にのせて電子レンジで約1分半加熱し、水切りします。粗熱が取れたら食べやすい大きさにカットします。

ボウルに木綿豆腐、水菜、バジルオイルソースを加えて混ぜ合わせたらできあがり。

(栄養成分1人前(102g)あたり)(全体を2人分として計算)

エ 147kcal 蛋 5.4g 脂 13.2g 炭 2.7g 塩 1.7g

アレルゲン	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
バジルオイルソース	●	●						

※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。