



人参とえのきとキャベツの胡麻和え

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
・人参	1切	2切
・えのき	1/2袋(50g)	1袋(100g)
・キャベツ	50g	100g
A・白すりごまスティック	2本(5.2g)	4本(10.4g)
【家庭で用意】		
ア・しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1
△・砂糖	小さじ1	小さじ2

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【下ごしらえ】

Aをボウルなどに入れて混ぜ合わせておきます。

- ① 人参は細切り、えのきは根元を切り落とし、約3cmの長さに切ります。
- ② 耐熱容器に①、キャベツを入れてラップをし、電子レンジで約4分加熱します。
- ③ 人参がやわらかくなったら②をザルなどにあげて水気を切り、Aが入ったボウルの中に入れて混ぜ合わせたらできがり。

(栄養成分1人前(83g)あたり)(全体を2人分として計算)

☑ 48kcal 蛋 2.0g 脂 1.5g 炭 7.7g 塩 0.7g

※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。