



玉ねぎと水菜の旨サラダ

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

- | | | |
|--------|--------|------|
| ・ 玉ねぎ | 1/2個 | 1個 |
| ・ 水菜 | 50g | 100g |
| ・ 韓国のり | 1/2パック | 1パック |

【家庭で用意】

- | | | |
|-------------|--------|--------|
| 「 ・ ごま油 | 大さじ1 | 大さじ2 |
| A ・ 塩 | 小さじ1/3 | 小さじ2/3 |
| 「 ・ おろしにんにく | 小さじ1/2 | 小さじ1 |

作り方



500W



800W

【下ごしらえ】

Aは混ぜ合わせます。韓国のりはお好みの大きさにちぎります。

- ① 玉ねぎはスライスし、約5分間水にさらします。ザルにあげて水気を切りボウルに移します。
- ② ①に水菜、韓国のり、A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(71g)あたり〉(全体を2人分として計算)

☐ 80kcal ☐ 蛋 1.1g ☐ 脂 6.6g ☐ 炭 5.1g ☐ 塩 1.1g

※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してください。