



キャベツとお豆の和風コールスロー

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

- ・ミックスキャベツ 1/2袋(75g)
- ・ミックスビーンズ 1/2パック(27.5g)
- ・すりごま 1/2袋(2.5g)

【家庭で用意】

- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1/2

作り方



500W



800W

【下ごしらえ】

Aを混ぜ合わせます。

- ① ボウルにミックスキャベツ、ミックスビーンズ、すりごまを入れて軽く混ぜ合わせ、Aを加えます。よく混ぜ合わせたらできあがり。

〈栄養成分1人前(66g)あたり〉(全体を2人分として計算)

【E】 119kcal 【蛋】 2.3g 【脂】 10.0g 【炭】 6.8g 【塩】 0.5g

※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。