



春雨と豆苗と人参の胡麻和え

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
・春雨	1袋(40g)	2袋(80g)
・豆苗	1/2袋	1袋
・人参	1/2切	1切
・すりごま	1/2袋(2.5g)	1袋(5g)
【家庭で用意】		
・味付けポン酢	大さじ1・1/2	大さじ3
・マヨネーズ	大さじ1/2	大さじ1

作り方

レンジ 500W トースター 800W

- ① 深めの耐熱ボウルに水、春雨を入れてふんわりラップをし、電子レンジで約5分加熱します。ザルにあげてよく水気を切り、ボウルに移しておきます。
- ② 豆苗は幅3cmに切り、人参はスティック切りにします。
- ③ 沸騰させたお湯に人参を入れて約3分茹でます。残り30秒の時に豆苗も加えてさっと茹でます。ザルにあげて冷ましておきます。
- ④ ③の野菜を①のボウルに加え、味付けポン酢、マヨネーズ、すりごまを加えます。よく混ぜ合わせたらできあがり。

〈栄養成分1人前(75g)あたり〉(全体を2人分として計算)

☑ 119kcal ☑ 蛋 2.0g ☑ 脂 3.1g ☑ 炭 21.3g ☑ 塩 1.2g

※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。