



キャベツと人参とコーンのコンソメ和え

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
・キャベツ	80g	150g
・人参	1切	2切
・凍 コーン	1/2袋 (20g)	1袋 (40g)
【家庭で用意】		
・コンソメ顆粒	小さじ1/2	小さじ1
・オリーブオイル	小さじ1	小さじ2

作り方

 500W  800W

【下ごしらえ】

コーンは解凍します。

- ① 人参はいちょう切りにします。
- ② キャベツ、①を耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジで約3分加熱します。
- ③ 人参がやわらかくなったら水気を切り、ボウルに移します。
- ④ ③にコーン、コンソメ顆粒、オリーブオイルを加えてよく混ぜ合わせたらできあがり。

〈栄養成分1人前(78g)あたり〉(全体を2人分として計算)

エ 47kcal **蛋** 1.0g **脂** 2.3g **炭** 6.6g **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。