



人参ひらひらサラダ

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

- ・ 人参
- ・ リーフレタス

1切
1/2袋 (40g)

1本
1袋 (80g)

【家庭で用意】

- 「・ オリーブオイル
- A・ 酢
- 「・ 塩

大さじ1
小さじ2
小さじ1/3

大さじ2
小さじ4
小さじ2/3

作り方



500W



800W

【コメント】

人参がピーラーで剥きにくい形になったら、包丁で薄切りにしましょう。

【下ごしらえ】

Aは混ぜ合わせます。

- ① 人参はピーラーで薄くスライスします。リーフレタスはお好みの大きさにちぎります。
- ② ボウルに①、Aを入れて混ぜ合わせたらできがり。

〈栄養成分1人前(69g)あたり〉(全体を2人分として計算)

【E】 70kcal 【蛋】 0.5g 【脂】 6.1g 【炭】 4.1g 【塩】 1.0g

※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。