



お手軽温やっこ

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

- ・絹豆腐 1パック(300g) 2パック(600g)
- ・きのこ野菜炒め用ミックス 1/2袋(100g) 1袋(200g)

【家庭で用意】

- ・味付ぼん酢 大さじ2
- ・ごま油 小さじ1

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【下ごしらえ】

Aは混ぜ合わせます。

- ① 耐熱皿にきのこ野菜炒め用ミックスを広げ、その上にスプーンで一口サイズにすくった絹豆腐をのせます。ラップをし、電子レンジで約5分加熱します。
- ② 野菜がしんなりしたら、Aを回しかけてできあがり。

〈栄養成分1人前(217g)あたり〉(全体を2人分として計算)

【E】 116kcal 【蛋】 8.3g 【脂】 6.9g 【炭】 6.0g 【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。