



餃子の皮でパリパリサラダ

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
・リーフレタス	1/2袋(40g)	1袋(80g)
・トマト	1/2玉	1玉
・餃子の皮	1/2袋(4枚)	1袋(8枚)
【家庭で用意】		
・お好みのドレッシング	適量	適量

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

焼き時間はご家庭のオーブントースターによって調整してください。

- 餃子の皮をオーブントースターに並べ、表面に焼き色が付くまで約2分焼きます。焼けたら粗熱を取ります。
- リーフレタスは好みの大きさにちぎり、トマトはくし切りにします。
- 器に②を盛り、①をパリパリと割りながら入れます。
- お好みのドレッシングをかけてできあがり。

〈栄養成分1人前(73g)あたり〉(全体を2人分として計算)

エ 38kcal 蛋 1.3g 脂 0.1g 炭 8.3g 塩 0.1g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
餃子の皮	●							

※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。