



彩り野菜のお手軽レンジ蒸し

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
・かぼちゃ	80g	150g
・ミニトマト	2個	4個
【家庭で用意】		
・お好みのドレッシング	適量	適量

作り方

 500W  800W

【コメント】

さっぱり系、こってり系どちらのドレッシングにも合います◎オリーブオイル、塩との相性も抜群！

- ① ミニトマトは半分に切ります。
- ② かぼちゃは耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジで約3分加熱します。
- ③ キャベツ、ミニトマトを加えて再度電子レンジで約2分加熱します。かぼちゃがやわらかくなったら余分な水気を切り、器に盛ります。
- ④ 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(92g)あたり〉(全体を2人分として計算)

 44kcal  1.4g  0.2g  11.2g  0.0g

※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。