



ねぎだれ冷やっこ

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) |
| ・ 白ねぎ | 1/2切 | 1切 |

【家庭で用意】

- | | | |
|-------------|--------|------|
| 「 ・ 味付ぼん酢 | 大さじ1 | 大さじ2 |
| A ・ ごま油 | 大さじ1/2 | 大さじ1 |
| 「 ・ おろししょうが | 小さじ1/2 | 小さじ1 |
| ・ 白ごま | 小さじ1/2 | 小さじ1 |

作り方



500W



800W

【下ごしらえ】

Aを混ぜ合わせておきます。

- ① 白ねぎをみじん切りにして、Aと合わせます。
- ② 絹豆腐を食べやすい大きさに切って器に盛り、①をかけて白ごまを振ったらできあがり。

〈栄養成分1人前(170g)あたり〉(全体を2人分として計算)

☐ 120kcal ☐ 蛋 7.5g ☐ 脂 8.2g ☐ 炭 4.4g ☐ 塩 0.6g

※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なしてください。