

あいちゃんセット

1

回目

A
コース

10/2 月

B
コース


10/3 火



ブロッコリーと ムキエビのサラダ



材料(2人分)

 ボイルムキエビ… 100g

ブロッコリー …………… 80g

人参 …………… 20g

固形(または顆粒)スープの素
…………… 小さじ1/3

湯 …………… 小さじ1/4

A { マヨネーズ…………… 大さじ2

塩…………… 少々

こしょう …………… 少々

- ① ブロッコリーは小房に分け、塩茹でする。人参はさいの目切りにして下茹でする。解凍したムキエビはさっと茹でする。
- ② 湯で固形スープの素を溶かし、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ③ ①と②を合わせて、器に盛る。

約 151 kcal 1人分