メニュー詳細

2019年5月時点

ほうれん草の大豆和え

◆使用材料　出来上がり目安　1人分

	材料名	使用量(g,個数)		参考単価(円/kg)	参考原価(円)
	ほうれん草	30		499	17
	にんじん	9		132	1
A	ほしえぬ 国産大豆（クラッシュタイプ）	9		614	6
A	キユーピー チョレギサラダ ドレッシング	4		655	3
	合計		52	想定原価	27
				想定売価	

◆メニュー特徴

彩りのきれいなほうれん草とにんじんに食感のよい「ほしえぬ 国産大豆（クラッシュタイプ）」を加えて「キユーピー チョレギサラダ ドレッシング」で和えました。野菜や豆が嫌いな子どもたちもチョレギサラダドレッシングでさっぱりおいしくいただけます。

◆使用商品

商品コード	商品名	荷姿	賞味期間
31156	ほしえぬ 国産大豆（クラッシュタイプ）	1kg/6袋	常温 1年
64600	キユーピー チョレギサラダ ドレッシング	1000ml/9本	常温 10ヵ月

栄養価成分　（理論値）		
エネルギー	たんぱく質	脂質
37kcal	2.1g	2.2g
炭水化物	食物繊維	食塩相当量
2.8g	1.6g	0.2g

◆作り方

1.ほうれん草を茹でて冷水にとり、水気をきる。３ｃｍ幅にカットする。
　にんじんも長さ３ｃｍに切り、３ｍｍの千切りにする。
　沸騰した湯で３分茹でて冷水にとり、水気をきる。
2.［１］と［Ａ］を和える。

◆メモ

キユーピー　株式会社

メニュー名は他社商標との抵触を調べておりません。調査はお客様でお願い致します。

メニューNo: QP30020467