



○ 使用製品 花かつおだしパック



○ 栄養成分表示(1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
32 kcal	2.3 g	0.7 g	4.4 g	1.0 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=191g)

- いわしつみれ水煮 4個
- 大根 20g
- しめじ 10g
- 人参 5g
- 太ねぎ 2g
- だし汁(花かつおだしパック) 150g
- 塩 0.5g
- しょうが汁 0.5g

【材料A】

- 薄口醤油 2g
- みりん 1g

○ 作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁(花かつおだしパック)・①の野菜を加え煮る。
- ③ 火が通ったら、いわしつみれ水煮・材料Aを加え、塩・しょうが汁で味を調える。

