



○ 使用製品 いりこよかだしの素



○ 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
124 kcal	4.1 g	5.8 g	13.5 g	1.3 g

○ 材料 (1人前 = 221g)

- さつまいも 30g
- 豚ばら肉 15g
- ごぼう 10g
- 人参 5g
- 青ねぎ 1g
- しょうが汁 1g
- 水 150g
- 味噌 8g
- いりこよかだしの素 1g

○ 作り方

- ① ばら肉・野菜は食べやすい大きさに切り、青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水・いりこよかだしの素・ばら肉・野菜を加えて加熱する。
- ③ 具材が煮えたら、味噌を溶かし入れ、仕上げに青ねぎ・しょうが汁を加える。

