



○ 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
101 kcal	5.7 g	5.0 g	8.4 g	1.0 g

○ 材料 (1人前 = 163g)

- 木綿豆腐 70g
- さやいんげん 15g
- 人参 4g
- しらたき 20g
- ごま 2g
- 【材料A】
- 水 40g
- 濃口醤油 5g
- 砂糖 4g
- みりん 2g
- いりこよかだしの素 1g

○ 作り方

- 木綿豆腐・人参・しらたきは食べやすい大きさに切る。さやいんげんは、下茹でして食べやすい大きさに切る。
- 鍋にごま油を熱し、人参・しらたき・木綿豆腐の順に炒める。
- 材料Aを加えて煮る、仕上げにさやいんげんを加え、ひと煮立ちさせる。

