



○ 使用製品 うま味調味料無添加とりがらスープ

○ 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 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 21 kcal | 0.8 g | 1.5 g | 1.4 g | 0.9 g |

この表示値は、目安です。

## ○ 材料 (1人前=175.5g)

- 太ねぎ 10g
- わかめ 5g
- 水 150g
- うま味調味料無添加とりがらスープ 5g
- しょうが汁 2g
- ごま油 1g
- 濃口醤油 1g
- ごま 0.8g
- 塩 0.7g
- こしょう 0.02g

## ○ 作り方

- ① 太ねぎは斜め切りにする。
- ② 鍋に①・水・うま味調味料無添加とりがらスープを入れ、火にかける。
- ③ しょうが汁・濃口醤油を加える。
- ④ 塩・こしょうで味を調えて、仕上げにごま・ごま油を加える。

