



○ 使用製品 国産かつおだしパック



○ 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
60 kcal	2.4 g	0.6 g	11.7 g	1.1 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=223g)

- じゃがいも 50g
- 太ねぎ 10g
- わかめ 5g
- だし汁 (国産かつおだしパック) 150g
- 味噌 8g

○ 作り方

- ① 野菜・わかめは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁 (国産かつおだしパック)・じゃがいもを入れ、沸騰させる。
- ③ 太ねぎ・わかめ・味噌を溶かし入れる。

