



○ 使用製品 だしの素 華

○ 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
14 kcal	0.8 g	0.1 g	2.8 g	0.6 g

○ 材料 (1人前 = 190g)

- 白菜 25g
- しいたけ(生) 10g
- 【材料A】
- 水 150g
- 濃口醤油 2g
- みりん 2g
- だしの素 華 1g

○ 作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に材料A・①を加えて加熱する。

