



○ 使用製品 鰹の素 ゴールド印

○ 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
68 kcal	3.3 g	3.3 g	6.2 g	1.0 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前 = 237.5g)

- 木綿豆腐 30g
- 里芋 20g
- 大根 10g
- 人参 10g
- ごぼう 8g
- 太ねぎ 5g
- **だし汁(ゴールド印) 150g**
- 【材料A】
- 薄口醤油 2.5g
- ごま油 2g

○ 作り方

- ① 木綿豆腐は水を切り、粗くつぶす。野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、大根・人参・ごぼうを炒め、豆腐もサッと炒める。
- ③ 里芋を入れ、だし汁(ゴールド印)を加え煮、煮立ったらアクを取る。
- ④ 材料Aを加え、材料に火が通ったら太ねぎを加える。

