



○ 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
13 kcal	1.7 g	0.1 g	1.9 g	0.7 g

この表示値は、目安です。

○ 材料(1人前 = 85.3g)

- たけのこ 25g
- わかめ 5g
- 【材料A】
- だし汁(ゴールド印) 150g
- 薄口醤油 3g
- 塩 1g
- 木の芽 少々

○ 作り方

- ① たけのこ・わかめは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に材料Aを入れ加熱し、たけのこを加える。
- ③ 最後にわかめを加える。
- ④ 器に③を盛り、お好みで木の芽を添える。

