



○ 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
38 kcal	3.6 g	0.1 g	5.5 g	0.1 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前 = 64.1g)

- きゅうり 15g
- たこ (ゆで) 15g
- わかめ 5g
- 春雨 (乾) 3g
- 生姜 0.1g

【材料A】

- だし汁(ゴールド印) 15g
- 穀物酢 9g
- 砂糖 2g

○ 作り方

- ① きゅうりは板ずりし輪切りにする。わかめは食べやすい大きさに、たこは一口大に切り、生姜は千切りにする。春雨は茹でて、食べやすい大きさに切る。
- ② 材料Aを混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を合わせる。

