



○ 使用製品

パウミー



○ 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    |
|------------|----------|----------|----------|----------|
| 75<br>kcal | 4.6<br>g | 3.0<br>g | 7.7<br>g | 0.7<br>g |

## ○ 材料 (1人前 = 85.3g)

- おから 25g
- まぐろ水煮 10g
- 人参 5g
- しいたけ (生) 5g
- 絹さや 2g
- 油 2g
- 【材料A】
- 水 30g
- 濃口醤油 3g
- 砂糖 3g
- パウミー 0.3g

## ○ 作り方

- 野菜は千切りにする。絹さやは下茹でし、斜めに切る。
- 鍋に油を熱し、①の人参・しいたけ・おから・まぐろ水煮を炒める。
- 材料Aを加え煮含める。
- 仕上げに絹さやを加える。

