



○ 使用製品 液体かつおの素リッキー



○ 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
16 kcal	2.5 g	0.1 g	2.3 g	0.5 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=73.2g)

- ほうれん草(冷凍) 50g
- しめじ 10g
- かつお節 0.5g
- 【材料A】
- 水 10g
- 濃口醤油 2.5g
- 液体かつおの素リッキー 0.2g

○ 作り方

- ① 材料Aを合わせておく。
- ② ほうれん草は解凍し、しめじは茹でて、食べやすい大きさに切る。
- ③ ①と②を和える。
- ④ 器に盛り、かつお節を添える。

