



○ 使用製品 液体かつおの素リッキーS

○ 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
73 kcal	5.1 g	3.4 g	5.2 g	0.8 g

この表示値は、目安です。

## ○ 材料 (1人前=179g)

- かぶ 70g
- まぐろ油漬け 20g
- 生姜 1g
- 【材料A】
- 水 80g
- 濃口醤油 4g
- みりん 3g
- 液体かつおの素リッキーS 1g

## ○ 作り方

- ① かぶは根と葉に分け食べやすい大きさに切る。生姜は千切りにする。
- ② 鍋に材料A・かぶの根を入れやわらかくなるまで煮る。
- ③ 仕上げにかぶの葉・まぐろ油漬けを加えサッと煮る。
- ④ 器に盛り、生姜を添える。

※まぐろの油漬けは、500gタイプを使用したものです。

