



○ 使用製品 味わいシリーズ かつおだしパック



○ 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
31 kcal	2.2 g	0.7 g	4.3 g	1.1 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=211g)

- **いわしつみれ水煮** 20g
- 大根 20g
- しめじ 10g
- 人参 5g
- 太ねぎ 2g
- **だし汁(味わいシリーズ
かつおだしパック)** 150g
- 塩 0.5g
- しょうが汁 0.5g

【材料A】

- 濃口醤油 2g
- みりん 1g

○ 作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁(味わいシリーズ かつおだしパック)・①の野菜を加え煮る。
- ③ 火が通ったら、いわしつみれ水煮・材料Aを加え、塩・しょうが汁で味を調える。

