



○ 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
42 kcal	1.9 g	1.8 g	5.4 g	0.5 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=89g)

- ほうれん草 50g
- 【材料A】
- だし汁(味わいシリーズ かつおだしパック) 10g
- 濃口醤油 3g
- 砂糖 3g
- すりごま 3g

○ 作り方

- ① ほうれん草は食べやすい大きさに切り、下茹でし水気を絞っておく。
- ② 材料Aを混ぜ合わせ、①を加える。
- ③ ②を冷蔵庫にて冷やして味をなじませる。

