



○ 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
78 kcal	1.8 g	3.1 g	11.3 g	0.7 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=67g)

- 人参 10g
- 切干大根 8g
- 油揚げ 3g
- ちくわ 3g
- さやいんげん 2g
- 油 2g
- だし汁(味わいシリーズ
かつおだしパック) 35g
- 濃口醤油 4g

○ 作り方

- ① 切干大根はさっと洗い、水戻しする。人参・油揚げは千切り、ちくわは半月切りにする。いんげんは下茹でし、斜め切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、切干大根・人参・ちくわを炒める。
- ③ ②にだし汁(味わいシリーズ かつおだしパック)・砂糖を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ④ 濃口醤油を加え、最後に油揚げ、いんげんを加えて煮詰める。

