



○ 使用製品 味わいシリーズ 合わせだしパック



○ 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
88 kcal	3.5 g	4.6 g	9.7 g	0.9 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=103g)

- こんにゃく 10g
- 大豆(ゆで) 10g
- 人参 10g
- 油揚げ 5g
- ひじき(乾) 5g
- ごま油 2g
- **だし汁**
- (味わいシリーズ 合わせだしパック) 50g
- 濃口醤油 5g
- 砂糖 4g
- 酒 2g

○ 作り方

- ① ひじきは水で十分戻して、水気をよく切っておく。人参・こんにゃくは千切りにし、油揚げは油抜きをして千切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、①を加えて炒める。全体に油がなじんだら大豆を加える。
- ③ 水・酒・だし汁(味わいシリーズ 合わせだしパック)を加えひと煮立ちさせる。砂糖を加え、味がしみたら醤油を加える。全体をかき混ぜながら汁気がなくなるまで煮詰める。

