



○ 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
113 kcal	2.6 g	5.3 g	12.6 g	0.9 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=188g)

- じゃがいも 30g
- 玉ねぎ 15g
- 牛ばら肉 10g
- しらたき 10g
- 人参 10g
- ごま油 2g
- だし汁

(味わいシリーズ 合わせだしパック) 100g

【材料A】

- 濃口醤油 6g
- 砂糖 3g
- みりん 2g

○ 作り方

- じゃがいも・玉ねぎ・ばら肉・人参は食べやすい大きさに切る。絹さやは下茹でする。
- 鍋に油を熱し、ばら肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参を炒め、具材に油がまわったらだし汁(味わいシリーズ合わせだしパック)を加え、アクを取りながら煮る。
- 材料Aを加え、煮汁がなくなるまで煮る。

