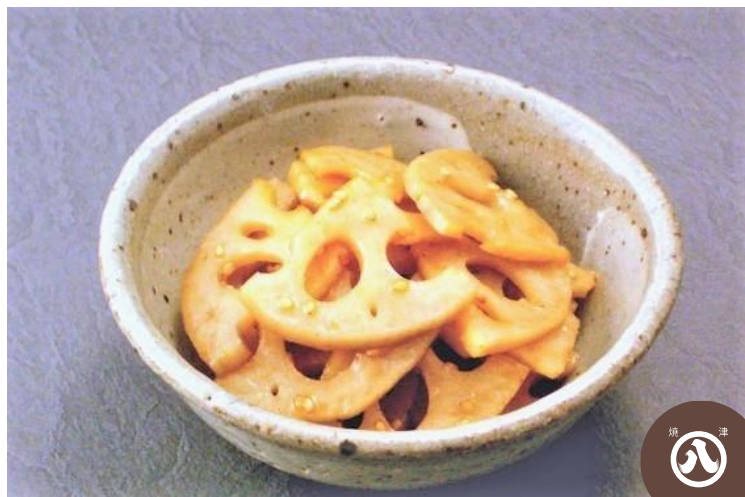




○ 使用製品 和風だしの素顆粒 するが



○ 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
74 kcal	1.4 g	2.3 g	12.2 g	0.7 g

○ 材料 (1人前 = 69.2g)

- れんこん 50g
- 油 2g
- 白ごま 0.5g
- 【材料A】
- 水 10g
- 濃口醤油 3g
- 砂糖 3g
- みりん 0.2g
- 和風だしの素顆粒 するが 0.5g

○ 作り方

- 材料Aを合わせておく。
- れんこんはいちょう切りにし、水にさらす。
- 鍋に油を熱し、②を炒める。
- ③に①の調味液・白ごまを加え、水分がなくなるまで煮切る。

