

いわしつみれのすまし汁





り 使用製品 鰹の素 富十印



O 栄養成分表示(I人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
32	2.5	0.7	4.4	1.0
kcal	g	g	g	g

この表示値は、目安です。

O 材料(I人前= 211g)

● いわしつみれ水煮	20g	【材料A】		
	20g	 薄口醤油	2g	
• しめじ	10g	みりん	1g	
人参	 5g			
 • 太ねぎ	2g			
• だし汁(富士印)	150g			
• 塩	0.5g			
 ● しょうが汁	0.5g			
❶ 野菜は食べやすい大きさに				
 野菜は食べやすい大きさにも 鍋にだし汁(富士印)・①の里 	 P菜を加え煮る。 			
 野菜は食べやすい大きさにも 鍋にだし汁(富士印)・①の里 	 P菜を加え煮る。 	え、塩・しょうが汁で味を整	える。	
 野菜は食べやすい大きさにも 鍋にだし汁(富士印)・①の里 	 P菜を加え煮る。 	え、塩・しょうが汁で味を整	える。	
 野菜は食べやすい大きさにも 鍋にだし汁(富士印)・①の里 	 P菜を加え煮る。 	え、塩・しょうが汁で味を整	える。	
 野菜は食べやすい大きさにも 鍋にだし汁(富士印)・①の里 	 P菜を加え煮る。 	え、塩・しょうが汁で味を整	える。	
 野菜は食べやすい大きさにも 鍋にだし汁(富士印)・①の里 	 P菜を加え煮る。 	え、塩・しょうが汁で味を整	える。	
作り方野菜は食べやすい大きさにする鍋にだし汁(富士印)・①の里火が通ったら、いわしつみな	 P菜を加え煮る。 	え、塩・しょうが汁で味を整	える。	