



○ 使用製品 鰹の素 富士印

○ 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
17 kcal	1.6 g	0.2 g	2.2 g	1.1 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前 = 157.5g)

- えびつみれ水煮 3個
- わかめ 3g
- みつば 1g
- 塩 0.5g

【材料A】

- だし汁 (富士印) 150g
- 薄口醤油 2g
- みりん 1g

○ 作り方

- ① わかめ・みつばは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に材料A・えびつみれ水煮を加え煮る。
- ③ 火が通ったら、わかめを加え、塩で味を調える。
- ④ 器に盛り、みつばを散らす。

