



○ 使用製品 鱧の素 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
84 kcal	8.1 g	4.5 g	2.5 g	1.0 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前 = 249.5g)

- 木綿豆腐 30g
- 卵 30g
- レタス 20g
- 紅ずわいがに かにフレーク 10g
- しいたけ (生) 5g

【材料A】

- だし汁(富士印) 150g
- 濃口醤油 1g
- 塩 0.5g
- こしょう 0.02g

【材料B】

- 水 2g
- 片栗粉 1g

○ 作り方

- ① 木綿豆腐・野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に材料Aを入れ熱し、木綿豆腐・しいたけ・紅ずわいがに かにフレークを加えて煮る。
- ③ レタス・溶き卵を回し入れ、材料Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。

