



○ 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
28 kcal	4.5 g	0.2 g	2.8 g	0.9 g

この表示値は、目安です。

## ○ 材料 (1人前 = 73g)

- もやし 20g
- とりささみ水煮フレーク 15g
- 人参 6g
- ひじき(乾) 1.5g
- 【調味料】
- だし汁(富士印) 25g
- 濃口醤油 5g
- からし 0.5g

## ○ 作り方

- ① 人参は千切りにする。もやし・人参は下茹でし、水切りしておく。ひじきは水戻しして、水気を切っておく。
- ② 調味料を混ぜ合わせ、①・とりささみ水煮フレークとよく和える。
- ③ ②を冷蔵庫にて冷やして味をなじませる。

