



○ 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
109 kcal	9.3 g	6.1 g	4.8 g	1.6 g

この表示値は、目安です。

## ○ 材料 (1人前 = 532g)

- 卵 1個
- 大根 50g
- こんにゃく 30g
- さつま揚げ 40g
- ちくわ 10g
- 昆布 2g
- 濃いだし汁(富士印) 400g

## ○ 作り方

① 卵はゆで卵にする。大根は食べやすい大きさに切り下茹でする。昆布は水戻しする。さつま揚げ・ちくわは油抜きをし、食べやすい大きさに切る。

② 鍋に濃いだし汁(富士印)・①の具材を加え約1時間煮込む。

※濃いだしは、通常の半分の水でだしパックで煮出した、だし汁です。

※おでんを盛る際は、煮込んだだし汁の半分程度を使用します。

