



○ 使用製品 昆布だし

○ 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
75 kcal	1.4 g	2.3 g	12.5 g	0.8 g

## ○ 材料 (1人前 = 71.5g)

- れんこん 50g
- 油 2g
- 白ごま 0.5g
- 【材料A】
- 水 10g
- 濃口醤油 3g
- 砂糖 3g
- みりん 2g
- 昆布だし 1g

## ○ 作り方

- ① 材料Aは合わせておく。
- ② れんこんはいちょう切りにし、水にさらす。
- ③ 鍋に油を熱し、②を炒める。
- ④ ③に①の調味液・白ごまを加え、水分がなくなるまで煮切る。

