



○ 使用製品 昆布液体だし

○ 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
50 kcal	4.5 g	0.7 g	6.6 g	1.2 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=206.5g)

- たけのこ 15g
- とりささみ水煮フレーク 15g
- 人参 10g
- しいたけ(生) 5g
- 春雨(乾) 4g
- 水 150g
- 昆布液体だし 3g

【材料A】

- 酒 2g
- 濃口醤油 1.5g
- ごま油 0.5g
- 塩 0.5g
- こしょう 0.02g

○ 作り方

- ① 春雨は沸騰したお湯で茹でて、水気を切る。食べやすい幅に切る。
- ② 人参は5cmの細切り、しいたけ・たけのこは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に水・昆布液体だしを入れて火にかけて、たけのこ・人参を入れる。
- ④ 火が通ったら、とりささみ水煮フレーク・しいたけ・春雨を入れる。
- ⑤ 材料Aを入れ、味を調える。

