



○ 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
20 kcal	0.6 g	0.1 g	4.2 g	1.0 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=215.2g)

● トマト	30g	【材料A】	
● もずく	20g	● 酒	2g
● しそ	1枚	● 濃口醤油	2g
● 水	150g	● みりん	2g
● 米酢	5g	● しょうが汁	1g
● 昆布液体だし	3g	● 塩	0.2g

○ 作り方

- ① トマトは食べやすい大きさに切り、器に盛る。
- ② しそは細切りにする。
- ③ 鍋に水・昆布液体だしを入れて沸騰したら、もずくを入れる。
- ④ 材料Aを加え、冷蔵庫にて冷やす。
- ⑤ 冷えたら、米酢を加える。
- ⑥ ①に注ぎ、しそをのせる。

