



○ 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
85 kcal	2.8 g	6.0 g	5.4 g	1.1 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=230.2g)

- 白菜 30g
- 玉ねぎ 20g
- ベーコン 15g
- コーン 10g
- 水 150g
- 昆布液体だし 3g

【材料A】

- 酒 1g
- 濃口醤油 1g
- 塩 0.2g
- こしょう 0.02g

○ 作り方

- ① 白菜はざく切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋に水・昆布液体だしを入れて、白菜・玉ねぎを入れる。
- ③ 火が通ったら、ベーコン・コーンを入れる。
- ④ 材料Aを入れて、味を調える。

