



○ 使用製品 昆布液体だしS

○ 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
180 kcal	14.5 g	8.0 g	12.5 g	1.8 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=540g)

- 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
- だし汁(富士印) 400g
- 昆布液体だしS 8g

○ 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 鍋にだし汁(富士印)・昆布液体だしS・①の具材を加え約1時間煮込む。

