



○ 使用製品 鯉の素 桜印

○ 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
138 kcal	10.2 g	6.5 g	8.6 g	1.1 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=176g)

- 木綿豆腐 40g
- 卵 40g
- やわらかとりそばろ(しょうゆ味) 15g
- 玉ねぎ 15g
- 人参 5g
- 青ねぎ 2g

【材料A】

- だし汁(桜印) 50g
- 濃口醤油 5g
- みりん 2g
- 砂糖 2g

○ 作り方

- ① 豆腐はさいの目切り、野菜は食べやすい大きさに切る。青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に①・材料Aを入れ煮る。
- ③ 仕上げにやわらかとりそばろ(しょうゆ味)を加え、溶き卵を回し入れる。

