



○ 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
43 kcal	3.0 g	1.1 g	5.5 g	1.4 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=182g)

- いわしつみれ水煮 3個
- 大根 10g
- ごぼう 6g
- 人参 5g
- 青ねぎ 1g
- だし汁(桜印) 150g
- 味噌 10g

○ 作り方

- ① 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 鍋にだし汁(桜印)・①の野菜を加え煮る。
- ③ 火が通ったら、いわしつみれ水煮・味噌を溶かし入れる。
- ④ 器に盛り、青ねぎを散らす。

