



○ 使用製品 海の香 かつおだしパック

○ 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
46 kcal	3.6 g	2.6 g	1.6 g	0.9 g

この表示値は、目安です。

## ○ 材料 (1人前=184g)

- 卵 25g
- みつば 3g
- 焼き麩 0.5g

### 【材料A】

- だし汁(海の香 かつおだしパック) 150g
- 薄口醤油 2g
- 塩 0.5g

### 【材料B】

- 水 2g
- 片栗粉 1g

## ○ 作り方

- ① 鍋に材料A・焼き麩を入れ、ひとに立ちさせる。
- ② 材料Bの水溶き片栗粉を入れ、溶き卵・みつばを加え軽く混ぜる。

