



○ 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
40 kcal	2.2 g	1.8 g	3.5 g	0.6 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=143g)

- 小松菜 50g
- 油揚げ 5g
- 【材料A】
- だし汁(海の香 かつおだしパック) 80g
- 濃口醤油 4g
- みりん 4g

○ 作り方

- ① 小松菜・油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に材料A・油揚げを入れ沸騰させる。
- ③ ②に小松菜を入れる。

