



○ 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
43 kcal	2.9 g	0.2 g	9.2 g	0.8 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=190g)

- たけのこ 60g
- わかめ 20g

【材料A】

- だし汁(海の香 かつおだしパック) 100g
- 薄口醤油 4g
- 砂糖 3g
- みりん 3g

○ 作り方

- 1 たけのこ・わかめは食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に材料A・たけのこを入れ煮る。
- 3 仕上げにわかめを入れ、サッと煮る。

