



○ 使用製品 海の香 混合だしパック

○ 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
20 kcal	1.6 g	0.5 g	3.2 g	1.1 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=184g)

- なめこ 25g
- 青ねぎ 1g
- だし汁(海の香 混合だしパック) 150g
- 赤味噌 8g

○ 作り方

- ① なめこはザルに入れ、熱湯をサッと回しかける。青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁(海の香 混合だしパック)を入れ、沸騰させ、なめこを加えて煮る。
- ③ 赤味噌を溶かし入れる。
- ④ 器に盛り、青ねぎを散らす。

