



○ 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
178 kcal	7.4 g	9.9 g	16.1 g	1.0 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=234g)

- 豚ばら肉 20g
- じゃがいも 20g
- 大根 15g
- ごぼう 8g
- 人参 5g
- 太ねぎ 5g
- 青ねぎ 1g
- だし汁(海の香 混合だしパック) 150g
- 味噌 8g
- ごま油 2g

○ 作り方

- ① ばら肉・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 鍋にごま油を加え熱し、①のばら肉・野菜を加え炒める。
- ③ ②にだし汁(海の香 混合だしパック)を加え、具材がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 味噌を入れて溶かす。
- ⑤ 器に盛り、青ねぎを散らす。

