



○ 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
153 kcal	14.3 g	7.5 g	5.4 g	1.2 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=166g)

- 鶏ひき肉 30g
- 高野豆腐 15g
- しいたけ (生) 3g
- 人参 3g
- 絹さや 2g
- 酒 2g

【材料A】

- だし汁(海の香 混合だしパック) 100g
- 薄口醤油 6g
- みりん 3g
- 砂糖 2g

○ 作り方

- ① 高野豆腐を水で戻し、袋状になる様に横から切れ目を入れる。
- ② 人参・しいたけはみじん切り、絹さやは下茹でし、斜めに切る。
- ③ ひき肉・人参・しいたけ・酒を混ぜ合わせ、高野豆腐に詰める。
- ④ 鍋に材料Aを入れ熱し、③の高野豆腐・絹さやを加えて煮る。

