



○ 使用製品 減塩だしの素

○ 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
103 kcal	3.5 g	5.6 g	9.3 g	0.4 g

○ 材料 (1人前 = 175g)

- 豚ばら肉 15g
- さつまいも 15g
- ごぼう 10g
- 人参 6g
- 青ねぎ 1g
- しょうが汁 1g
- 水 120g
- 減塩だしの素 1g
- 減塩みそ(マルサン) 6g

○ 作り方

- ① ばら肉・野菜は食べやすい大きさに切り、青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水・減塩だしの素・ばら肉・野菜を加えて加熱する。
- ③ 具材が煮えたら、味噌を溶かし入れ、仕上げに青ねぎ・しょうが汁を加える。

