



○ 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
122 kcal	7.2 g	5.6 g	7.9 g	0.5 g

○ 材料 (1人前 = 134.5g)

- 油揚げ 10g
- 鶏ひき肉 15g
- 酒 3g
- しょうが汁 2g
- 木綿豆腐 25g
- しいたけ(生) 5g
- 人参 8g

【材料A】

- 水 50g
- 酒 5g
- みりん 5g
- 濃口醤油 3g
- 砂糖 3g
- 減塩だしの素 0.5g

○ 作り方

- ① 油揚げは油抜きし、袋状になるように切る。
- ② しいたけ・人参はみじん切りにする。
- ③ ひき肉・酒・しょうが汁をよく混ぜる。
- ④ 水気を切った木綿豆腐に、②・③をよく混ぜ、油揚げに詰める。
- ⑤ 鍋に材料Aと④を加えて煮る。

