



○ 使用製品

特撰かつおだし



○ 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
63 kcal	2.4 g	0.7 g	12.3 g	1.7 g

○ 材料 (1人前 = 226g)

- じゃがいも 50g
- 長ねぎ 10g
- わかめ 5g
- 水 150g
- 味噌 10g
- 特撰かつおだし 1g

○ 作り方

- 野菜・わかめは食べやすい大きさに切る。
- 鍋に水・特撰かつおだし・じゃがいもを入れ、沸騰させる。
- 長ねぎ・わかめ・味噌を溶かし入れる。

