



○ 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
75 kcal	4.4 g	3.5 g	7.4 g	1.2 g

○ 材料 (1人前 = 210.8g)

- 水菜 70g
- しめじ 20g
- 油揚げ 10g
- 【材料A】
- 水 100g
- 薄口醤油 5g
- みりん 5g
- 特撰かつおだし 0.8g

○ 作り方

- 野菜・油揚げは食べやすい大きさに切る。
- 鍋に材料A・しめじ・油揚げを入れ沸騰させる。
- ②に水菜を入れる。

