



○ 使用製品 特撰こんぶだし(顆粒)

○ 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 |
|----------|--------|--------|-------|-------|
| 222 kcal | 15.2 g | 14.1 g | 4.2 g | 0.5 g |

○ 材料 (1人前 = 210g)

- 焼き豆腐 80g
- 鶏もも肉 50g
- 太ねぎ 15g
- 【材料A】
- 水 50g
- 酒 10g
- 薄口醤油 2g
- みりん 2g
- 特撰こんぶだし(顆粒) 1g

○ 作り方

- ① 焼き豆腐・もも肉は食べやすい大きさに切り、太ねぎは斜め切りにする。
- ② 鍋に材料Aを入れ熱し、①を加えて煮る。

