

たけのことわかめのすまし汁



○ 使用製品 花かつおだしパック



○ 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
9 kcal	1.1 g	0.1 g	1.7 g	0.9 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=177.5g)

- たけのこ 20g
- わかめ 5g
- 【材料A】
- だし汁(花かつおだしパック) 150g
- 薄口醤油 2g
- 塩 0.5g
- 木の芽 少々

○ 作り方

- たけのこ・わかめは食べやすい大きさに切る。
- 鍋に材料Aを入れ加熱し、たけのこを加える。
- 濃最後にわかめを加える。
- 器に③を盛り、お好みで木の芽を添える。

