



○ 使用製品

顆粒パウミー



○ 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
114 kcal	4.7 g	6.3 g	11.1 g	1.1 g

○ 材料 (1人前 = 110.8g)

● 大豆 (ゆで)	10g
● 人参	10g
● こんにゃく	10g
● 油揚げ	10g
● ひじき (乾)	5g
● ごま油	2g
● 水	50g
● 砂糖	5g
● 濃口醤油	5g
● 酒	3g
● 顆粒パウミー	0.8g

○ 作り方

- ① ひじきは水で十分戻して、水気をよく切っておく。人参・こんにゃくは千切りにし、油揚げは油抜きをして千切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、①を加えて炒める。全体に油がなじんだら大豆を加える。
- ③ 水・酒・顆粒パウミーを加えひと煮立ちさせる。砂糖を加え、味がしめたら醤油を加える。全体をかき混ぜながら汁気がなくなるまで煮詰める。

