



○ 使用製品 鯉の素 松印

○ 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
113 kcal	4.6 g	6.3 g	10.9 g	1.1 g

この表示値は、目安です。

## ○ 材料 (1人前=111g)

- 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
- **だし汁(松印) 50g**
- 濃口醤油 6g
- 砂糖 5g
- 酒 3g

## ○ 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 だし汁(松印)・酒を加えひと煮立ちさせる。砂糖を加え、味がしみたら醤油を加える。全体をかき混ぜながら汁気がなくなるまで煮詰める。

