



○ 使用製品 鰹の素 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
57 kcal	1.0 g	3.0 g	6.0 g	0.7 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=202.5g)

● 玉ねぎ	40g	【材料B】	
● にんにく	0.2g	● 水	1.5g
● 油	3g	● 片栗粉	0.75g
● 濃いだし汁(松印)	150g		
● パセリ	少々		
【材料A】	4g		
● 濃口醤油	4g		
● みりん	3g		
● こしょう	0.01g		

○ 作り方

- ① 玉ねぎ・にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、にんにくを入れて香りを出す。玉ねぎを入れ艶色になるまで炒める。
- ③ 濃いだし(松印)を加えて煮る。
- ④ 材料Aを加えて、味付けする。
- ⑤ 材料Bの水溶き片栗粉を加えて、再度煮込む。

※濃いだしは、通常の半分の水でだしパックで煮出した、だし汁です。

