



○ 使用製品 鰹昆布合わせだし

○ 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
106 kcal	8.0 g	6.3 g	4.3 g	1.5 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=532g)

- 卵 1個
- 大根 50g
- こんにゃく 30g
- さつま揚げ 40g
- ちくわ 10g
- 昆布 2g
- **だし汁(鰹昆布合わせだし) 400g**

○ 作り方

- ① 卵はゆで卵にする。大根は食べやすい大きさに切り下茹でする。昆布は水戻しする。さつま揚げ・ちくわは油抜きをし、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁(鰹昆布合わせだし)・①の具材を加え約1時間煮込む。

