



○ 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
47 kcal	3.3 g	2.4 g	3.3 g	1.3 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=194g)

- 絹ごし豆腐 25g
- わかめ 5g
- 油揚げ 3g
- 青ねぎ 1g
- **だし汁(鰹昆布合わせだし) 150g**
- 味噌 10g

○ 作り方

- ① 豆腐を1.5cmのさいの目切りにし、油揚げは短冊切り、わかめは食べやすい大きさに切る。青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁(鰹昆布合わせだし)を入れ、沸騰させ、油揚げを加えて煮る。
- ③ 豆腐・わかめ・味噌を溶かし入れる。
- ④ 器に盛り、青ねぎを散らす。

