

なめこの赤だし



○ 使用製品 ハンディブロスあわせ

○ 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
44 kcal	3.8 g	1.9 g	3.9 g	1.1 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=224g)

- なめこ 25g
- 絹ごし豆腐 40g
- みつば 1g
- 水 140g
- 赤味噌 8g
- ハンディブロスあわせ 10g

○ 作り方

- ① なめこはザルに入れ、熱湯でサッと回しかける。みつばは2cm程度に切る。
- ② 絹ごし豆腐を1cm角のサイコロ上に切る。
- ③ 鍋に水を入れ、沸騰させ、なめこ、絹ごし豆腐を加えて煮る。
- ④ 赤味噌を溶かし入れる。
- ⑤ 仕上げにハンディブロスあわせを加える。
- ⑥ 器に盛り、みつばを散らす。

