



○ 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 |
|-------------|----------|----------|----------|----------|
| 142 kcal | 4.9 g | 9.6 g | 8.5 g | 1.3 g |

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=236g)

- | | | | |
|---------|------|--------------|-----|
| ● 豚ばら肉 | 20g | ● 味噌 | 10g |
| ● じゃがいも | 20g | ● ハンディブロスあわせ | 10g |
| ● 大根 | 15g | | |
| ● ごぼう | 8g | | |
| ● 人参 | 5g | | |
| ● 太ねぎ | 5g | | |
| ● 青ねぎ | 1g | | |
| ● ごま油 | 2g | | |
| ● 水 | 140g | | |

○ 作り方

- ① ばら肉・野菜は食べやすい大きさに切る。青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、①のばら肉・野菜を加え炒める。
- ③ ②に水を加え、具材がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 味噌を入れて溶かす。
- ⑤ 仕上げにハンディブロスあわせを加える。
- ⑥ 器に盛り、青ねぎを散らす。

