



○ 使用製品 ハンディブロスかつお

○ 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
3 kcal	0.8 g	0 g	0 g	0.3 g

この表示値は、目安です。



○ 材料 (1人前=51.3g)

- ハンディブロスかつお 5g
- 湯 45g
- 薄口醤油 0.3g
- 塩 0.2g
- ゼラチン 0.75g

○ 作り方

- ① ハンディブロスかつお・湯・薄口醤油・塩を合わせる。
- ② ゼラチンを振り入れ、溶かす。
- ③ 粗熱を取り冷蔵庫で冷やし固める。

