maru&recipe

若竹汁

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
10 kcal	1.4 g	0.1 g	1.6 g	0.7 g

この表示値は、目安です。

材料（1人前＝183.1ｇ）

- たけのこ　25g
- わかめ　5g
- 水　135g
- 薄口醤油　3g
- 塩　0.1g
- ハンディブロスかつお　15g
- 木の芽　少々

作り方

1. たけのこ・わかめは食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に水・薄口醤油・塩を入れ加熱し、たけのこを加える。
3. 最後にわかめとハンディブロスかつおを加える。
4. 器に盛り、お好みで木の芽を添える。