

# こんにゃくのみそ田楽風



開けてそのまま『のせる』だけ、忙しいときに最適。

手間のかかるそばろを作る必要がありません。

○ 使用製品 やわらかとりそばろみそ味



○ 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
18 kcal	1.3 g	0.3 g	3.0 g	0.1 g

この表示値は、目安です。

## ○ 材料 (1人前= 60g)

- こんにゃく 50g
- やわらかとりそばろみそ味 10g
- 大葉 0.1g
- いらごま 0.1g

## ○ 作り方

- ① こんにゃくを湯通しし、厚さ2cmの板状に切る。
- ② 器に①、やわらかとりそばろみそ味をのせ、大葉といらごまを散らす。

### 【下処理】

- 大葉 : 千切りにする。

