



## 油揚げと水菜とえのきのすまし汁

商品イメージ  
次週献立は  
こちらから



### 材 料

	2人前	3~4人前
・油揚げ	1/2枚	1枚
・水菜	50g	100g
・えのき	1/2袋(50g)	1袋(100g)
A・和風だし	1/2袋(15ml)	1袋(30ml)
【家庭で用意】		
A・水	300ml	600ml

### 作り方

レンジ 500W トースター 800W

#### 【コメント】

和風だしの量はお好みで調節してください。

#### 【下ごしらえ】

Aは合わせます。

- ① 油揚げは短冊切り、えのきは根元を切り落とし、約3cmのざく切りにします。
- ② 小鍋にAを入れて沸かしたら、①、水菜を加えて弱めの中火で約3分煮ます。えのきに火が通ったらできあがり。

(栄養成分1人前(219g)あたり)(全体を2人分として計算)

工 43kcal 蛋 3.4g 脂 1.5g 炭 4.9g 塩 1.4g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
和風だし	●							

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にしてください。