

濃くだしをとって、満足な味わいに。

# できるだし濃厚スープ



## 【作り方】

- ① ごぼうを細く切る。
- ② 鍋に水、魚介ブレンドだしパック、①を入れ、煮る。
- ③ 水分が蒸発して、水の量が3/4程度になったら、だしパックを取り出す。
- ④ ③に牛肉と、すじを取ったスナップエンドウを入れて、ひと煮立ちしたら醤油を入れて味を整える。
- ⑤ 器に盛り付け、おろししょうがを添える。

## 【材料】(2人分)

- ・できるだし魚介ブレンドだしパック 1袋
- ・水 400cc
- ・牛肉こま切れ 60g
- ・スナップエンドウ 60g
- ・ごぼう 60g
- ・醤油 大さじ1/2
- ・おろししょうが 少々



## 【栄養価】(1人分)

エネルギー: 101kcal、食塩相当量: 0.9g

※成人1日の食塩目標量は、8g

(健康あおもり21(第2次計画より))



うま味で手軽に塩分コントロール