

白滝とえのきおかか煮

材料	分量(1人分)	作り方		
しらたき なると えのき茸 a { 醤油 みりん かつお節 だし汁 一味唐辛子	50g 10g 20g 5g 4g 1g 5g 少々	① しらたきは、食べやすい長さに切って下茹でする。 ② なるとは輪切り、えのきは3cmの長さに切っておく。 ③ 鍋にaの調味料を入れ、①・②を入れて煮る。 ④ 煮汁がヒタヒタになったら出来上がり。		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
33kcal	2.6g	0g	0.9g	

