



## 栄養価 (1人分)

エネルギー 42 kcal

たんぱく質 3.6 g

塩分 1.0 g

## 材料 (2人分)

- ・はんぺん 60g
- ・大根 60g
- ・にんじん 20g
- ・だし汁 100ml
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1

## 作り方

- ① はんぺんは1cm角切りにする。
- ② 大根とにんじんをすり下ろす。
- ③ 鍋にだし汁、砂糖、しょうゆを入れ火にかける。ひと煮立ちしたら①②を入れて煮込む。

※ にんじんの色がきれいに仕上がるようにしょうゆの量を加減しましょう。

## コツ・ポイント

- ・朝食のメニューの1品に。食べやすいメニューです。