



水	100ml
シーフードミックス	60g
れんこん	100g：棒状に切る
ぶなしめじ	1/2パック(50g) ：小房に分ける
無調整豆乳	200ml
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ2
こねぎ	少々：小口切り

れんこんの食感を
残して煮ることで
噛みごたえが残り、
食材の食感を楽しむ
ことができます。

- ① 鍋に水・シーフードミックス・れんこん・ぶなしめじを入れて、火が通るまで加熱する。(アクが出たらすくっておく)
- ② 豆乳・めんつゆを加え、温める。
- ③ 器に盛り付け、こねぎをちらす。

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
108kcal	8.3g	2.0g	0.7g

