

## 作り方

①④と、きのこを鍋に入れ沸かし、そば粉をまぶしたうす切の肉を加え、一度沸かし弱火にします。



# そば粉の大根もち

10th  
ANNIVERSARY  
since 2015



### 材料(2人分)

- A
- ツルヤオリジナル 特選丸大豆しょうゆ使用 つゆ (濃縮タイプ)…100cc
  - 水…700cc
  - きのこ各種…100g
  - 大根おろし…160g (水分は切らずにそのまま使う)
  - うす切の肉(豚バラ肉しゃぶしゃぶ用、こま切、とりむね肉など)…160g
  - ほうれん草、小松菜など…80g
  - そば粉…60g

※きのこは、ひらたけ50gなめこ50gで、うす切の肉は豚バラ肉で計算しています。

栄養量

エネルギー…482kcal	脂 質…29.7g	カルシウム…46mg	食物 繊 維…5.0g
・たんぱく質…18.8g	・炭水化物…40.8g	・鉄 分…2.7mg	・食塩相当量…6.5g