



①④を鍋に入れ沸とうしたらアクをすくい、弱火にして8分程加熱します。  
 (ノロウイルス対策の為、かきはしっかり中まで加熱してください。)



②大根と人参をスライサーで千切りにします。  
 (大根は半分、人参は1本のままスライサーで千切りすると野菜を持ちやすいので楽です。  
 必要量だけ千切りしたら、残りは別料理に使ってください。ほうれん草を3cm程に切り洗います。)



③①に塩2g弱に加え、②の大根、人参を加え一煮立ちさせます。ほうれん草を加え火を消し、器に盛ります。



④好みでゆず皮、ポン酢少々など加えて、お召上がりください。



10th ANNIVERSARY since 2015 “かつおと根昆布のだしパック”を使ったかきのお吸物



材料(4人分)

- A ●かき…1パック(160g)  
 (加熱調理用のものが、身が詰まっていておいしい)  
 ●水…500cc  
 ●ツルヤプレミアム かつおと根昆布のだしパック…1パック  
 ●大根 千切り…80g  
 ●人参 千切り…40g  
 ●ほうれん草…2本 ●塩…2g

栄養量	・エネルギー…31kcal	・脂 質…0.9g	・鉄 分…0.9mg	・食物繊維…0.7g
	・たんぱく質…3.1g	・炭水化物…3.8g	・亜 鉛…5.6mg	・食塩相当量…1.0g