

# お味噌汁へのサンファイバー添加目安



## 1人あたり分量

お味噌汁：200g に対して  
サンファイバー：3g

食物繊維：1.5g → 3.9g

## <作り方>

味噌をといた後にサンファイバーを添加する  
※分量は表をご参照下さい

◎ふりかけるように入れるとダマになりません

だし汁	味噌	サンファイバー 添加量	食物繊維 含量(87%)
200 g (1人分)	8 g	1.5 g	1.3 g
1 kg (5人分)	40 g	3.0 g	2.6 g
2 kg (10人分)	80 g	4.5 g	3.9 g
5 kg (25人分)	200 g	15 g	13 g
10 kg (50人分)	400 g	30 g	26 g
20 kg (100人分)	800 g	150 g	130 g
30 kg (150人分)	1.2 kg	300 g	260 g
40 kg (200人分)	1.6 kg	450 g	390 g