

あさりの混ぜごはん ~ゆめごはん1/35トレイを使ったレシピ~



■材料【1人分】

あさり水煮(缶詰)	15g	みりん	3g
にんじん	10g	ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)
油揚げ	4g	しょうが	3g
げんたつゆ	5g	こねぎ	0.5g
酒	4g		

■作り方

- ① あさり水煮は水気を切り、にんじんは細切りにする。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、細切りにする。
- ② 耐熱容器に①、げんたつゆ、酒、みりんを入れ、ラップをふんわりかけ、電子レンジで約2分加熱する。
- ③ ゆめごはん1/35トレーはパッケージに記載されている方法で温め、ボウルに移して②、せん切りにしたしょうがを加えて混ぜる。
- ④ 器に③を盛り付け、小口切りにしたこねぎを飾る。

！ご注意！

作り方②で電子レンジを使用する際は、容器も熱くなっておりますので、やけどなどにご注意下さい。

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
346	4.3	2.2	76.4
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
239	51	80	0.6

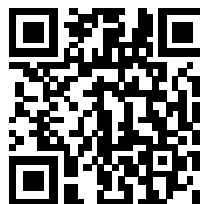
ゆめごはん1/35トレーのカリウムは上限値で計算しております。
油揚げの栄養成分値は、「油揚げ 油抜き 生」の値で計算しております。

日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算
弊社商品は商品パッケージの栄養成分表示から計算

■使用製品



げんたつゆ



ゆめごはん1/35トレー



※医師、管理栄養士等との相談、
指導を受けてご使用下さい。