

カレードリア ~ゆめごはん1/35トレイを使ったレシピ~



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)
578	9.3	17.4	96.4
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
498	294	193	1.3

ゆめごはん1/35トレイのカリウムは上限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

■材料【1人分】

ゆめごはん1/35トレイ	180g(1パック)	卵	50g(1個)
ゆめレトルト たんぱくこだわりカレー	150g(1袋)	ピザ用チーズ	7g
		パセリ	0.5g

■作り方

- ① ゆめごはん1/35トレイはパッケージに記載されている方法で温め、耐熱容器に入れる。
- ② ①にゆめレトルト たんぱくこだわりカレーをかけ、真ん中にくぼみを作り、卵を割り入れ、ピザ用チーズをまわりに散らす。
- ③ ②をオーブントースターで焼き色がつき、卵がお好みのかたさになるまで焼く。
- ④ ③にみじん切りにしたパセリを散らす。

♪ワンポイントアドバイス

作り方③の段階でチーズに焼き色がつきすぎるようであれば、途中でアルミホイルをかけて下さい。

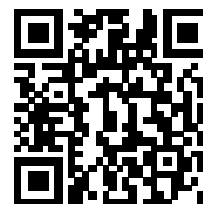
！ご注意！

オーブントースターで加熱する際は、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。

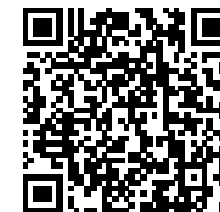
■使用製品



ゆめごはん1/35トレイ



ゆめレトルト たんぱくこだわりカレー



※医師、管理栄養士等との相談、
指導を受けてご使用下さい。