

レシピ提供：齋藤 順子先生（新北九州腎臓クリニック 管理栄養士・精華女子短期大学 非常勤講師）



♪ワンポイントアドバイス

- デミグラスソースのかわりに、ゆめレトルト ビーフシチューを使いました。ソース作りの手間がかからず、簡単に出来ます。
- ゆめごはん1/35トレーにマクトンゼロパウダーを加えると、さらにエネルギーアップにもなります(マクトンゼロパウダーを5g加えると、エネルギー39kcalアップ)。

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)
629	9.4	25.8	87.5
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
646	190	186	1.6

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。

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】

玉ねぎ	30g	ゆめレトルト ビーフシチュー	150g(1袋)
パセリ	0.5g	黒こしょう	少々
オリーブ油	7g	ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)
ガーリックパウダー(食塩無添加)	0.1g	無塩バター	8g
赤ワイン	25g	ピザ用チーズ	15g

■作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、パセリはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、①の玉ねぎを入れて炒める。
- ③②の玉ねぎがしんなりしてきたら、ガーリックパウダーを振り入れて炒め、赤ワインを加えてへらで混ぜながら弱火で2分位煮る。
- ④③のワインにとろみがついてきたら、ゆめレトルト ビーフシチューを袋から出して加えて煮る。
- ⑤④に火が通り、ほどよいとろみがついたら、黒こしょうで味を調える。
- ⑥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、器に取り出して、無塩バターを加えてほぐし混ぜる。
- ⑦オープン対応の耐熱容器に⑥のごはんをつぶさないように平らに盛り、その上に⑤のソースをまんべんなく丁寧にかける。
- ⑧⑦にピザ用チーズをのせ、オーブントースターで3～5分加熱し、焼き色がついたら取り出し、①のパセリを散らす。

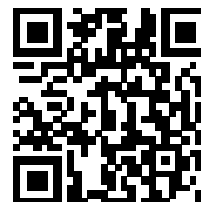
！ご注意！

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ください。

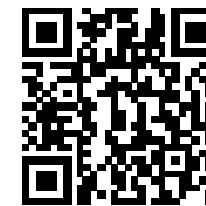
■使用製品



ゆめレトルト ビーフシチュー



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ください。