

夏野菜のカレーピラフ ~ゆめごはん1/35トレーを使ったレシピ~

レシピ提供: 新北九州腎臓クリニック 管理栄養士 齋藤 順子先生



♪ワンポイントアドバイス

- 色とりどりの夏野菜と手軽なツナを使いました。
- ツナに減塩げんたしょうゆを加えることで、味に深みが出ます。
- カレーの風味で、減塩でも美味しくいただけます。
- 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ことで、エネルギーアップになります。

！ご注意！

ゆめごはんは、電子レンジ加熱した後、丁寧にほぐして下さい。

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)
559	7.0	23.0	82.6
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
525	326	108	1.3

ゆめごはん1/35トレーとマクトンゼロパウダ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	40g	減塩げんたしょうゆ	3g	ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)
赤パプリカ	20g	オリーブ油	12g	マクトンゼロパウダー	4g
黄パプリカ	20g	コンソメ	2g	パセリ	2g
ズッキーニ	20g	カレー粉	1.5g		
ツナ缶	30g	こしょう	少々		

■作り方

- ①玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカは、7mm角に切る。
- ②ズッキーニは、3mm厚さの薄切りにし、さらにいちよう切りにする。
- ③容器にツナと減塩げんたしょうゆを入れて混ぜる。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、①の玉ねぎを炒め、透明になってきたら①のパプリカ、②のズッキーニを入れてさっと炒める。
- ⑤④に③を入れ、さらにコンソメ、カレー粉、こしょうを入れて均一になるよう混ぜながらさっと炒める。
- 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、ボウルに入れ、マクトンゼロパウダーを加えて混ぜながらゆめごはんをほぐす。
- ⑦⑤のフライパンに⑥のゆめごはんを入れ、ごはんをつぶさないように具と混ぜながら軽く炒める。
- ⑧器に⑦を盛り、パセリをちぎって飾る。

■使用製品



減塩げんたしょうゆ



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。



マクトンゼロパウダー