

あじのたたき丼 ~ゆめごはん1/35トレーを使ったレシピ~



■材料【1人分】

あじ(刺身用)	40g	ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)
しょうが	3g	青じそ	1g(1枚)
長ねぎ	10g		
げんた万能うまみそ	10g		

■作り方

- ①あじをたたき、おろしたしょうが、みじん切りにした長ねぎと青じそ(0.5g)、げんた万能うまみそを混ぜ合わせる。
- ②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る。
- ③器に②を盛り付け、青じそ(1枚)、①のをせる。

♪ワンポイントアドバイス

- 薬味と混ぜることで、あじの臭みが気にならなくなるだけでなく、減塩にもつながります。

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)
378	8.6	2.7	79.6
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
242	194	121	0.6

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

■使用製品



げんた万能うまみそ



ゆめごはん1/35トレー