

天津飯 ~ゆめごはん1/35トレーを使ったレシピ~



■材料【1人分】

卵	50g	減塩げんたしょうゆ	8g
長ねぎ	10g	片栗粉	3g
桜えび(干)	2g	酢	3g
サラダ油	3g	ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)
水	90g	グリーンピース(冷凍)	1.5g
中華だしの素	1g		

■作り方

- ①溶き卵にみじん切りにした長ねぎ、桜えびを入れてよく混ぜる。
- ②サラダ油を熱したフライパンに①を流し入れて両面を焼く。
- ③鍋に水、中華だしの素、減塩げんたしょうゆ、片栗粉を入れて攪拌しながら加熱し、とろみがついてきたら火を止めて酢を混ぜる。
- ④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。
- ⑤器に④を盛り付け、②をのせ、③をかけ、茹でたグリーンピースを飾る。

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)
434	8.2	9.2	78.1
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
503	125	146	1.3

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

■使用製品



減塩げんたしょうゆ



ゆめごはん1/35トレー