

ゆめレトルト

好評
発売中!



食事のおいしさ、楽しさをそのままに、たんぱく質、塩分、リンを調整したお料理をパックしたレトルト食品です。温めるだけで調理も簡単!



幅広いラインナップで、毎日の食事をサポートします。

カレー3種

主菜9種

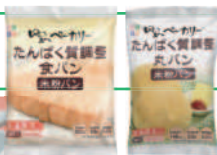
副菜6種

スープ3種

▶ 全21種

※ゆめレトルトは表示変更を予定しております。表示変更品は、現在庫が終了次第、発送いたします。
※1袋は1食分です。

ゆめベーカリーと組み合わせで…
たんぱく質調整米粉パン



盛付例
ゆめレトルト ミネストローネ使用

ゆめごはんと一緒に♪

ゆめごはん1/35トトレー



盛付例
ゆめレトルト たんぱくこだわりカレー使用

ゆめレトルトを使用したレシピのご紹介

鯛のミネストローネあんかけ



ゆめレトルト ミネストローネ
トマト、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋が入った、
トマトの旨味と酸味が楽しめるスープ。

1袋(140g)

♪ワンポイント

鯛は皮面から入れて焼くことで、皮がパリッと仕上がりに、美味しくいただけます。



調理時間
10分程度

調理例

【材料(1人分)】

鯛	40g
塩	0.3g
こしょう	少々
片栗粉	2g
オリーブ油	3g
ゆめレトルト ミネストローネ	70g(1/2袋)
片栗粉	1g
パセリ	0.5g

【作り方】

- ① 鯛に塩、こしょうを振り、片栗粉をまぶす。
- ② オリーブ油を熱したフライパンに①を皮面から入れ、皮がこんがり焼けたら裏返して焼き、器に盛る。
- ③ 同じフライパンにゆめレトルト ミネストローネと片栗粉を混ぜたものを入れ、かき混ぜながら沸騰するまで加熱し、とろみがついたら火を止める。
- ④ ②に③をかけ、みじん切りにしたパセリを飾る。

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)	ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
154	9.1	9.1	8.1	328	277	111	0.8

ゆめレトルトを使用したレシピのご紹介

麻婆パン格拉タン



ゆめレトルト 麻婆豆腐
本格中華調味料を使い、花椒*で香り豊かに仕上げた、ごはんによく合う麻婆豆腐。

1袋(135g)



調理時間
20分程度

調理例

ご注意!

加熱後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。

★花椒(ホワジャオ)…山椒の仲間でピリツとしたしびれる辛みがあり、さわやかな香りが特長の香辛料です。

【材料(1人分)】

ゆめベーカリー たんぱく質調整食パン 1袋(標準重量100g)
ゆめレトルト 麻婆豆腐 135g(1袋)
ピザ用チーズ 10g
パセリ 0.5g

【作り方】

- ① ゆめベーカリー たんぱく質調整食パンはパッケージに記載されている通り、トースターで加熱し、一口大に切る。
- ② 耐熱容器に①を入れ、ゆめレトルト 麻婆豆腐をかけ、ピザ用チーズを全体にかける。
- ③ ②をオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
- ④ ③にみじん切りにしたパセリを散らす。

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)	ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
439	8.1	16.2	65.6	537	198	169	1.4

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

レタスチャーハン



ゆめレトルト 五目ごはんの素
温かいごはんに混ぜるだけの手軽な五目ごはんの素。

1袋(70g)



調理時間
10分程度

調理例

♪ワンポイント

- パラパラで美味しいチャーハンを作る2つのポイント
- ① ゆめごはん1/35トレイは加熱する前にほぐし、卵と混ぜておく。
 - ② ゆめレトルト 五目ごはんの素は水気がなくなるまで煮詰めておく。

【材料(1人分)】

レタス 30g
ゆめごはん1/35トレイ 180g(1パック)
卵 50g
ゆめレトルト 五目ごはんの素 70g(1袋)
ごま油 3g
黒こしょう 少々
減塩げんたしょうゆ 3g

【作り方】

- ① レタスは一口大にちぎる。
- ② ゆめごはん1/35トレイは加熱せず、パラパラにほぐし、ボウルに溶き卵と混ぜておく。
- ③ フライパンにゆめレトルト 五目ごはんの素を入れて火にかけて、水気がほとんどなくなるまで煮詰め、一旦取り出す。
- ④ 同じフライパンにごま油を熱し、②を入れて炒め、①、③を加えて炒める。
- ⑤ ④に黒こしょうを振り、仕上げに減塩げんたしょうゆを回し入れ、炒める。

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)	ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
515	9.4	15.4	83.5	611	158	157	1.6

※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2015年版(七訂)で計算

■ お問い合わせ先

キッセイ薬品工業株式会社
ヘルスケア事業部

〒399-0711 長野県塩尻市片丘9637番地6
ホームページ <https://healthcareinfo.kissei.co.jp/>

お客様相談センター 0120-113-513 (土・日・祝日を除く) 9:00~17:00

■ 取り扱い店