

焼肉丼 ～ゆめごはん1/35トレーを使ったレシピ～



■材料【1人分】

牛ばら肉	60g	減塩げんたしょうゆ	20g
黒こしょう	少々	みりん	10g
玉ねぎ	50g	砂糖	2g
エリンギ	20g	サラダ油	5g
ピーマン	10g	ごま油	2g
黄パプリカ	10g	ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)
しょうが	5g		

■作り方

- ①牛ばら肉は食べやすい大きさに切り、黒こしょうを振る。
- ②玉ねぎは薄切りにする。
- ③エリンギは長さを半分に切ってから、短冊切りにし、ピーマンと黄パプリカは1cm幅に切る。
- ④しょうがはせん切りにする。
- ⑤減塩げんたしょうゆ、みりん、砂糖を混ぜ合わせておく。
- ⑥フライパンにサラダ油を熱し、②の玉ねぎ、③の順に炒め、一旦取り出す。
- ⑦同じフライパンにごま油を熱し、④のしょうがを入れ、香りが出たら、①の牛ばら肉を入れて炒める。
- ⑧肉に火が通ったら、取り出しておいた具を戻し入れ、⑤を加えて、絡める。
- ⑨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。
- ⑩器に⑨を盛り、⑧をのせる。

♪ワンポイントアドバイス

しょうがとごま油の香りが食欲をそそる一品です。

■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ください。

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)
671	9.8	31.7	89.4
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
570	317	135	1.4

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