

ハムと卵のおにぎらず ~ゆめごはん1/35トレーを使ったレシピ~



♪ワンポイントアドバイス

のりがごはんになじんでから切ると上手に切れます。

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)
461	8.9	13.4	77.4
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
337	189	150	0.9

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

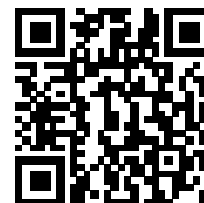
■材料【1人分】

コースハム	10g	ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)
卵	50g(1個)	塩	0.3g
砂糖	3g	マヨネーズ	5g
サラダ油	2g	練りからし	0.5g
サニーレタス	15g	焼きのり(手巻き寿司用)	1.3g(1枚)

■作り方

- ①コースハムは半分に切る。
- ②ボウルに卵、砂糖を入れてかき混ぜ、サラダ油を熱したフライパンに流し、半熟状になったら四角になるよう折りたたみ、形を整え、両面焼く。
- ③サニーレタスは一口大にちぎる。
- 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、ボウルに入れ、塩を加えて混ぜる。
- ⑤マヨネーズと練りからしを混ぜておく。
- ⑥ラップの上に焼きのりをのせ、半分に④の半量を広げ、その上に⑤を塗り①、②、③をのせ、その上に残りの④をのせる。ラップごと焼きのりで包むように巻く。
- ⑦軽く押さえて形を整え、ぬらした包丁で半分に切る。

■使用製品



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。