

中華風ひじきごはん ~ゆめごはんを使ったレシピ~



■材料【1人分】

ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)	げんたつゆ	2g
ゆめレトルト ひじき煮	65g(1袋)	グリーンピース(茹で)	10g
ごま油	5g	焼きのり	1g

■作り方

- ① ゆめごはん1/35トレー、ゆめレトルト ひじき煮はパッケージに記載されている方法で温める。
- ② ①のゆめごはんにひじき煮、ごま油、げんたつゆ、茹でたグリーンピース、ちぎった焼きのりを加え、ごはんを切るようにしてしゃもじで混ぜ合わせる。

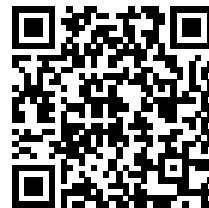
♪ワンポイントアドバイス

焼きのりを細かくちぎるとごはんに混ざりやすく、美味しくいただけます。

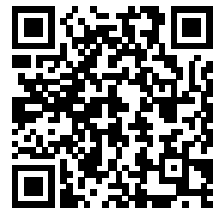
■使用製品



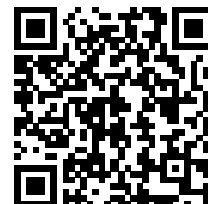
ゆめごはん1/35トレー



ゆめレトルト ひじき煮



げんたつゆ



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)
471	4.9	13.9	81.7
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
278	151	78	0.7

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2015年版(七訂)で計算