

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。

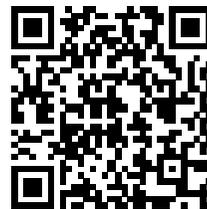
♪ワンポイントアドバイス

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