

ひじきの炊き込みごはん ~ゆめレトルトを使ったレシピ~



■材料【1人分】

ゆめレトルト ひじき煮	32.5g(1/2袋)	常温保存キッセイゆめ1/25	70g
げんたつゆ	2g	ツナ(缶詰)	10g
水	適量		

※2人以上で炊くことをおすすめします。

■作り方

- ①ゆめレトルト ひじき煮はざるにあけて具と煮汁に分ける。
- ②煮汁にげんたつゆ、水を加えて90gにする。
- ③炊飯器に常温保存キッセイゆめ1/25、①の具、油を切ったツナ、②を入れて、浸漬せずに炊飯する。
- ④③が炊き上がったら、よく混ぜて器に盛り付ける。

♪ワンポイントアドバイス

ゆめレトルト ひじき煮を使うことで、具材の下処理が省けて手軽です。

■使用製品



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)
331	3.7	7.7	62.1
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
213	76	64	0.6

日本食品標準成分表2015年版(七訂)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



※医師、管理栄養士等との相談、
 指導を受けてご使用下さい。



常温保存キッセイゆめ1/25

