

しょうが風味のさっぱりそぼろ丼 ～どんぶりものレシピ～



■材料(1人分)

サラダ油	1g	卵	30g
鶏ひき肉	25g	塩	0.2g
酒	3g	サラダ油	1g
砂糖	1g	絹さや	3g
減塩げんたしょうゆ	3.5g	ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)
甘酢しょうが	10g		

■作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、鶏ひき肉、酒、砂糖、減塩げんたしょうゆを入れ、そぼろを作る。
- ② 肉に火が通ったら、粗いみじん切りにした甘酢しょうがを加え、さっと炒める。
- ③ 溶き卵に塩を加え、サラダ油を熱したフライパンで炒り卵を作る。
- ④ 絹さやは茹でてせん切りにする。
- ⑤ 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。
- ⑥ ⑤をどんぶりに盛り、②、③、④を盛り付ける。

♪ワンポイントアドバイス

しょうゆのかわりに**減塩げんたしょうゆ**を使用することで、塩分を控えることができます。

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)
426	8.4	9.0	75.8
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
351	112	107	0.9

日本食品標準成分表 2015年版(七訂)で計算

■使用商品



減塩げんたしょうゆ



ゆめごはん1/35トレー