

# かき雑炊 ～ゆめごはんを使ったレシピ～



## ■材料【1人分】

かき★	40g	酒	7g
しいたけ	7g	減塩げんたしょうゆ	6g
にんじん	10g	なめこ	10g
長ねぎ	10g	ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)
三つ葉	1g	卵	25g
だし汁(昆布だし)	250g		

★殻を取り除いたもの。

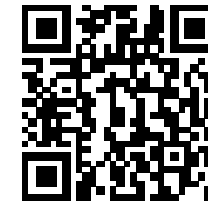
## ■作り方

- ① かきは洗い、水気を切っておく。
- ② しいたけとにんじんはせん切り、長ねぎは小口切り、三つ葉は2～3mm長さに切る。
- ③ 鍋にだし汁、酒、減塩げんたしょうゆを入れ、②のしいたけとにんじんを入れて煮る。
- ④ ③のにんじんがやわらかくなったら、なめこ①のかきを加えてひと煮立ちする。
- 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 ④の鍋に⑤のゆめごはんをほぐしながら入れ、②の長ねぎを入れ、卵を回し入れてひと煮立ちする。
- ⑦ 器に盛って、②の三つ葉を散らす。

## ■使用製品



ゆめごはん1/35トレー



減塩げんたしょうゆ



レシピ提供：齋藤 順子先生

【新北九州腎臓クリニック 管理栄養士  
精華女子短期大学 非常勤講師】

齋藤先生より

季節のかきの風味が味わえる1品です。

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)
<b>389</b>	<b>7.4</b>	<b>4.1</b>	<b>79.3</b>
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
<b>492</b>	<b>363</b>	<b>160</b>	<b>1.3</b>

※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