

# 冷汁 ～ゆめごはん活用レシピ～



キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスケア事業部

## ■材料(1人分)

きゅうり	10g	<b>ゆめごはん1/35トレー 小盛り</b>	
だし汁(煮干しだし)	100g		150g(1パック)
<b>げんた万能うまみそ</b>	20g	みょうが	5g
白すりごま	3g	青じそ	1g

## ■作り方

- ① きゅうりは薄い輪切りにしてさっと茹で、水気をしっかり絞っておく。
- ② だし汁に**げんた万能うまみそ**を溶き、白すりごまを混ぜて冷やす。
- ③ **ゆめごはん1/35トレー 小盛り**はパッケージに記載されている方法で温める。
- ④ 器に③を盛り付け、①、せん切りにしたみょうがと青じそをのせ、②をかける。

## ♪ワンポイントアドバイス

- 冷汁は宮崎県の郷土料理です。暑い夏にさっぱりと召し上がれます。

## ■使用商品



ゆめごはん1/35トレー 小盛り



げんた万能うまみそ

## 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)
321	1.7	2.7	73.1
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
429	102	60	1.1

日本食品標準成分表2010で計算