

ネギ塩豚丼 ～ゆめごはん1/35トレイを使ったレシピ～



調理時間(目安)
10分程度

■材料【1人分】

豚ばら薄切り肉	50g	ゆめごはん1/35トレイ	180g(1パック)
もやし	60g	粗びき黒こしょう	少々
ごま油	2g	長ねぎ	15g
鶏がらスープの素	1.2g	レモン果汁	2g
塩	0.4g		

■作り方

- ①豚ばら肉は3cm幅に切り、もやしはひげ根を取る。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を豚ばら肉、もやしの順に炒め、鶏がらスープの素、塩で味を調える。
- ③ゆめごはん1/35トレイはパッケージに記載されている方法で温める。
- ④③を器に盛り、②をのせて粗びき黒こしょうを振り、小口切りにした長ねぎをのせて、レモン果汁をかける。

ワンポイントアドバイス

- 香味や酸味を効かせることで、クセになる一品に仕上がります。

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)
517	8.7	20.7	76.0
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
410	206	109	1.0

ゆめごはん1/35トレイ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2020年版(八訂)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

■使用製品



ゆめごはん1/35トレイ

※医師・管理栄養士等との相談、指導を受けて
ご使用下さい。