

牛丼 ~ゆめごはん1/35トレーを使ったレシピ~



調理時間(目安)
20分程度

♪ワンポイントアドバイス

こねぎや紅しょうがの香りで、塩分控えめでも美味しく召し上がれます。

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)
482	7.5	13.5	82.2
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
358	180	98	0.9

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

■材料【1人分】

牛肩ロース薄切り肉	40g	水	30g	ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)
玉ねぎ	30g	減塩げんたしょうゆ	10g	こねぎ	2g
ごぼう	5g	酒	5g	紅しょうが	3g
しらたき	30g	みりん	5g	砂糖	1g
サラダ油	2g				

■作り方

- ①牛肩ロース肉は4cm幅に切り、玉ねぎは薄切り、ごぼうはささがきにする。
- ②しらたきは5cm長さに切り、下茹でする。
- ③鍋にサラダ油を熱し、①を炒め一旦取り出す。
- ④同じ鍋に水、減塩げんたしょうゆ、酒、みりん、砂糖を入れて煮立たせ、②、③を入れ、汁気がなくなるまで煮詰める。
- 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、器に盛る。
- ⑥⑤に④をかけ、小口切りにしたこねぎを散らし、紅しょうがを飾る。

■使用製品



ゆめごはん1/35トレー

※医師・管理栄養士等との相談、
指導を受けてご使用下さい。



減塩げんたしょうゆ

