

ツナとグリーンピースの混ぜごはん ～ゆめごはん1/35トレイを使ったレシピ～



■材料【1人分】

ゆめごはん1/35トレイ	180g(1パック)	ツナ(缶詰)	15g
グリーンピース(水煮缶詰)	10g	しょうが	2g
減塩げんたしょうゆ	4g		

■作り方

- ① ゆめごはん1/35トレイはパッケージに記載の方法で温める。
- ② グリーンピースは水気を切り、減塩げんたしょうゆと混ぜ合わせておく。
- ③ ボウルに①、②、ツナ、せん切りにしたしょうがを入れ、混ぜ合わせる。

ワンポイントアドバイス

- しょうがの風味で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)
353	3.3	4.2	75.4
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
195	45	56	0.5

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

■使用製品



ゆめごはん1/35トレイ



減塩げんたしょうゆ