

五目チャーハン風混ぜごはん ~ゆめごはんを使ったレシピ~



■材料【1人分】

ゆめレトルト 五目ごはんの素	70g(1袋)	減塩げんたしょうゆ	3g
卵	50g	ごま油	2g
ごま油	2g	黒こしょう	少々
黒こしょう	少々	グリーンピース(冷凍)	1.5g
ゆめごはん1/35トレイ	180g(1パック)	桜えび(干)	0.5g

■作り方

- ①大きめの耐熱容器にゆめレトルト 五目ごはんの素、溶き卵、ごま油、黒こしょうを入れ混ぜ、ラップをして電子レンジ(500W)で2分ほど加熱する。
- ②ゆめごはん1/35トレイは加熱せず、パラパラにほぐして①に入れ、減塩げんたしょうゆを加えて混ぜ、ラップをせずに電子レンジ(500W)で2分ほど加熱する。
- ③②にごま油、黒こしょうを加え混ぜ、器に盛り付け、茹でたグリーンピース、桜えびを飾る。

♪ワンポイントアドバイス

- ②でラップをしないことで、水分が飛びチャーハン風の仕上がりになります。

！ご注意！

電子レンジで加熱する際は、容器も熱くなっておりますので、やけどなどにご注意ください。

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)
523	9.6	16.4	82.9
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
617	107	157	1.6

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2015年版(七訂)で計算

■使用製品



ゆめごはん1/35トレイ



ゆめレトルト 五目ごはんの素



減塩げんたしょうゆ

