

鶏の照焼き丼 ~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

ごはんに合わせて丼ぶりにするほかに、主菜としても美味しくいただけます。

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)
476	9.7	10.1	83.8
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
436	233	127	1.1

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】

鶏もも肉	50g	砂糖	2g
長ねぎ	30g	サラダ油	2g
減塩げんたしょうゆ	15g	ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)
酒	8g	刻みのり	0.7g
みりん	8g	青じそ	1g

■作り方

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、長ねぎは3cm長さの斜め切りにする。
- ② 減塩げんたしょうゆ、酒、みりん、砂糖を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①の鶏もも肉を焼き、肉を裏返したら長ねぎも炒める。
- ④ 火が通ったら②を入れて汁気がなくなるまで煮る。
- 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る。
- ⑥ ⑤を器に盛り、刻みのり、④、せん切りにした青じその順に盛り付ける。

■使用製品



ゆめごはん1/35トレー



減塩げんたしょうゆ



※医師・管理栄養士等との相談、
指導を受けてご使用下さい。