

# きつね丼～ゆめごはんを使ったレシピ～



## ■材料【1人分】

|              |      |              |            |
|--------------|------|--------------|------------|
| 油揚げ(油抜きしたもの) | 8g   | 砂糖           | 2g         |
| しいたけ         | 20g  | 酒            | 5g         |
| 長ねぎ          | 20g  | 卵            | 50g        |
| 水            | 100g | ゆめごはん1/35トレー | 180g(1パック) |
| げんたつゆ        | 10g  | 七味唐辛子        | 少々         |

## ■作り方

- ①油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、短冊切りにする。しいたけは薄切りにし、長ねぎは斜め切りにする。
- ②鍋に水、げんたつゆ、砂糖、酒を入れ、①を煮る。
- ③煮汁が1/3ほどに煮詰まったら、溶き卵を回し入れ、蓋をして弱火にする。
- ④ゆめごはん1/35トレーはパッケージに記載の方法で温める。
- ⑤④を器に盛り、③を盛り付けて七味唐辛子をかける。

## ♪ワンポイントアドバイス

げんたつゆを使い、味付けを簡単にしました。

## ■使用商品



げんたつゆ



ゆめごはん1/35トレー

## 栄養成分値(1人分)

| エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g)  | 炭水化物<br>(g)  |
|-----------------|--------------|------------|--------------|
| 434             | 9.2          | 8.0        | 80.2         |
| ナトリウム<br>(mg)   | カリウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
| 427             | 183          | 161        | 1.1          |

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算