

# 鶏粥 ~ゆめごはん1/35トレーとマクトンオイルを使ったレシピ~



## ■材料【1人分】

ゆめごはん1/35トレー 小盛り	150g(1パック)	水	240g
鶏むね肉(皮なし)	20g	中華だしの素	1.5g
しょうが	2g	マクトンオイル	8g
		こねぎ	1g

## ■作り方

- ① ゆめごはん1/35トレー 小盛りは容器から出し、ほぐしておく。
- ② 鶏むね肉は細切りにし、しょうがはせん切りにする。
- ③ 鍋に水、中華だしの素を入れて沸騰させる。
- ④ ③に①を加えて混ぜ、弱火にして3分ほど煮る。
- ⑤ ④に②を加えてさらに3~5分ほど煮込む。
- ⑥ 肉に火が通ったら火を止め、マクトンオイルを加えてさっとかき混ぜる。
- ⑦ 器に⑥を盛り、小口切りにしたこねぎを散らす。

## ♪ワンポイントアドバイス

マクトンオイルはさっぱりと摂取できる油です。料理に混ぜることで手軽にエネルギー補給ができます。

## ■使用製品

## 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)
346	5.0	9.2	61.2
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
294	97	66	0.7

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



ゆめごはん1/35トレー 小盛り



マクトンオイル



※医師・管理栄養士等との相談、指導を受けてご使用下さい。