

豚キムチチャーハン ～ゆめごはん1/35を使ったレシピ～



キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスケア事業部

■材料【1人分】

ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)	中華だしの素	0.9g
豚ばら薄切り肉	40g	白菜キムチ	30g
ごま油	3g	刻みのり	0.3g
長ねぎ	10g		

■作り方

- ①ゆめごはん1/35トレーは温めずにトレーから出してほぐしておく。
- ②豚ばら肉を3cm幅に切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を炒め、火が通ったら、みじん切りにした長ねぎ、①を加えて炒める。
- ④③に中華だしの素、白菜キムチを加えてさらに炒める。
- ⑤④を器に盛り、刻みのりを飾る。

♪ワンポイントアドバイス

キムチの塩気や旨味を生かし、辛味で味にアクセントを出すことで減塩でも美味しいチャーハンを作ることができます。

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)
500	7.0	17.9	76.0
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
460	230	100	1.2

日本食品標準成分表2010で計算

■使用商品



ゆめごはん1/35トレー