

# 五目チャーハン風混ぜごはん ~ゆめごはん1/35トレーを使ったレシピ~



## ■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	グリンピース(冷凍)	1.5g
ゆめごはん1/35トレー	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(2g)、黒こしょうを入れて混ぜ、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トレーは加熱せず、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(2g)、黒こしょうを加えて混ぜ、器に盛り、茹でたグリンピース、桜えびを飾る。

## ♪ワンポイントアドバイス

作り方の②でラップをしないで加熱することで、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下さい。

## ■使用製品



ゆめごはん1/35トレー



※医師、管理栄養士等との相談、指導を受けてご使用下さい。



ゆめレトルト 五目ごはんの素



減塩げんたしょうゆ



## 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)
<b>517</b>	<b>9.5</b>	<b>16.3</b>	<b>82.9</b>
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
<b>616</b>	<b>107</b>	<b>153</b>	<b>1.6</b>

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