2023年9月4日作成

すき焼き卵とじ丼 ～ゆめごはんとゆめレトルトを使ったレシピ～

■材料【1人分】

ゆめレトルト すき焼き	140g(1袋)
卵	40g(Sサイズ 1個)
ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)
こねぎ	2g

■作り方

① **ゆめレトルト すき焼き**は鍋にあけ、火にかける。
② ①が煮立ったら溶き卵を回し入れ、ひと煮立ちさせる。
③ **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、器に盛る。
④ ③に②を盛り付け、小口切りにしたこねぎを飾る。

♪ワンポイントアドバイス

卵は40g(Sサイズ 1個)で作りましたが、50g(Mサイズ 1個)でも、1食当たり、たんぱく質9.9gで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)
卵40g(Sサイズ 1個)で作った場合	**482**	**8.7**	**9.2**	**91.3**
卵50g(Mサイズ 1個)で作った場合	**496**	**9.9**	**10.2**	**91.3**
	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
卵40g(Sサイズ 1個)で作った場合	**504**	**153**	**124**	**1.3**
卵50g(Mサイズ 1個)で作った場合	**518**	**166**	**141**	**1.3**

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

■使用製品

ゆめレトルト すき焼き

消費者庁許可 病者用食品 低たんぱく質食品
腎疾患患者用食品※

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。

キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスケア事業部 〒399-0711 長野県塩尻市片丘9637番地6
キッセイ 食事サポートサービス 0120-515-260(土･日･祝日を除く 9:00～17:00)