

ネギ塩豚丼 ～ゆめごはん1/35トレーを使ったレシピ～



■材料【1人分】

豚ばら薄切り肉	50g	ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)
もやし	60g	粗びき黒こしょう	少々
ごま油	2g	長ねぎ	15g
鶏がらスープの素	1.2g	レモン果汁	2g
塩	0.4g		

■作り方

- ① 豚ばら肉は3cm幅に切り、もやしはひげを取る。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を豚ばら肉、もやしの順に炒め、鶏がらスープの素、塩で味を調える。
- ③ 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。
- ④ ③を器に盛り、②を盛り付けて粗びき黒こしょうをふり、小口切りにした長ねぎをのせて、レモン果汁をかける。

ワンポイントアドバイス

- 香味や酸味を効かせることで、クセのある一品に仕上がります。

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)
532	8.9	20.6	76.1
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
416	207	111	1.0

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

■使用製品



ゆめごはん1/35トレー