

ミネストローネリゾット風 ~ゆめごはん1/35トレーを使ったレシピ~



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)
446	5.6	10.2	83.9
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
579	197	180	1.5

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

■材料【1人分】

ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)	黒こしょう	少々
ゆめレトルト ミネストローネ	140g(1袋)	パセリ	0.5g
ピザ用チーズ	18g(1枚)		

■作り方

- ① 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加熱する。
- ② 大きめの耐熱容器に①を入れ、ゆめレトルト ミネストローネをかけ、ピザ用チーズをのせる。
- ③ ②にラップをして電子レンジ(500W)で1分10秒ほど加熱する。
- ④ ③に黒こしょうを振り、みじん切りにしたパセリを飾る。

♪ワンポイントアドバイス

トマトのほどよい酸味とチーズがよく合い、美味しくいただけます。

！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 ミネストローネ