

# ゆめのお赤飯 ~ゆめごはん1/35トレーを使ったレシピ~



調理時間(目安)  
10分程度

## ♪ワンポイントアドバイス

短時間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)
<b>319</b>	<b>1.5</b>	<b>1.1</b>	<b>76.4</b>
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
<b>78</b>	<b>66</b>	<b>37</b>	<b>0.2</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。

食紅は、栄養成分値に含まれておりません。

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】

小豆水煮	15g	ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)
水	5g	黒いりごま	0.2g
食紅	ごく少量	塩	0.2g

## ■作り方

- ①小豆水煮はザルにあけ、水気を切っておく。
- ②水に食紅を入れ、うっすらと色をつける。
- ③ゆめごはん1/35トレーは加熱せず、パラパラにほぐしておく。
- ④耐熱容器に③、②を入れてよく混ぜ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で2分ほど加熱する。
- ⑤④に①を混ぜて器に盛り、黒いりごまと塩を振る。

## ！ご注意！

電子レンジを使用する際は、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。