

# 切干大根入り豚丼 ～ゆめごはんを使ったレシピ～



## ■材料【1人分】

豚ロース薄切り肉	30g	ごま油(肉用)	2g
にんにく	0.5g	ゆめレトルト 切干大根煮	70g(1袋)
しょうが	0.5g	げんたつゆ	2g
ほうれん草	30g	ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)
減塩げんたしょうゆ	2g	白いりごま	0.5g
ごま油(ほうれん草用)	1g	七味唐辛子	少々

## ■作り方

- ① 豚ロース肉はせん切りに、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ② ほうれん草は3cm長さに切って茹で、水気を切り、減塩げんたしょうゆ、ごま油(ほうれん草用)を加えて和える。
- ③ フライパンにごま油(肉用)を熱し、①のにんにく、しょうがを炒め、香りが出てきたら①の豚ロース肉を加えて炒め、肉の色が変わったらゆめレトルト 切干大根煮を加えて炒める。
- ④ ③にげんたつゆを加え、味を調える。
- ⑤ 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。
- ⑥ 器に⑤を盛り付け、④、②をのせ、白いりごま、七味唐辛子を振る。

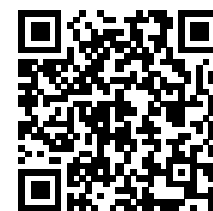
## ■使用製品



減塩げんたしょうゆ



げんたつゆ



ゆめレトルト 切干大根煮



ゆめごはん1/35トレー



## 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)
509	8.9	16.3	80.8
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
382	331	121	1.0

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

## ♪ワンポイントアドバイス

- 豚肉と一緒にゆめレトルト 切干大根煮を使用して、たんぱく質を抑えながら、ボリューム感を出しました。
- ごま油の香りと七味唐辛子の辛味で、薄味に感じることなく美味しく召し上がれます。