

# ゆめごはん おにぎり2種 ~ゆめごはん1/35トレーを使ったレシピ~



レシピ提供：脇田 千鶴先生 (医療法人良秀会藤井病院 栄養科 科長)

## 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>376</b>	<b>1.5</b>	<b>5.9</b>	<b>79.0</b>
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
<b>305</b>	<b>58</b>	<b>39</b>	<b>0.8</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。  
天かすの栄養成分値は、メーカーにより異なりますので、おにぎりの表示値は参考値です。

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)	天かす	10g
三つ葉	5g	げんたつゆ	5g
青じそ	0.5g	味付けのり	0.5g(2枚)
カリカリ梅	3g	白いりごま	1g

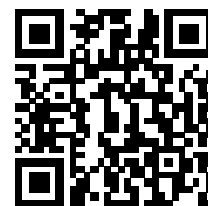
## ■作り方

- 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温め、逆さまにして少し蒸らす。
- ②三つ葉、青じそ、カリカリ梅は細かく刻む。
- ③天かすの2/3量にげんたつゆ、②の三つ葉を混ぜ、①のゆめごはんの2/3量に加えて混ぜ、2個のおにぎりを握る。
- ④③にのりを巻き、おにぎりの上部にくぼみを作り、残りの天かす1/3量をのせる。
- ⑤①のゆめごはんの1/3量に②の青じそ、カリカリ梅、白いりごまを混ぜ、おにぎりを握る。  
合計3個(天かす2個と梅1個)の出来上がり。

## ♪ワンポイントアドバイス

- おにぎりをそれぞれラップに包むと乾燥防止になります。

## ■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。



げんたつゆ