

# ちらし寿司 ~ゆめごはん1/35トレーを使ったレシピ~



レシピ提供：齋藤 順子先生(新北九州腎臓クリニック 管理栄養士)

## ■材料【1人分】

酢	20g	砂糖	2g
砂糖	10g	さやえんどう	10g
しょうがの甘酢漬け	10g	卵	10g
ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)	サラダ油	1g
たけのこ(茹で)	10g	まぐろ赤身(刺身用)	20g
げんたつゆ	2g	サーモン(刺身用)	20g
れんこん	10g	練りわさび	2g
酢	2g	減塩げんたしょうゆ	5g

## ■作り方

- ① 酢(20g)と砂糖(10g)を混ぜて合わせ酢を作っておく。
- ② しょうがの甘酢漬けは3mm幅に切る。
- ③ 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、ほぐしながら容器に取り出し、①の合わせ酢と②のしょうがを混ぜて酢飯を作る。
- ④ たけのこは食べやすく薄く切り、鍋に入れ、げんたつゆとかぶるくらいの水を入れて煮て、そのまま冷ましておく。
- ⑤ れんこんは食べやすく薄く切り、鍋に入れ、酢(2g)、砂糖(2g)、かぶるくらいの水を入れて、歯ごたえが残る程度に煮たら取り出し、冷ましておく。
- ⑥ さやえんどうはさっと茹で、斜めに半分に切っておく。
- ⑦ 卵は溶きほぐし、サラダ油を熱したフライパンで薄焼き卵を作り、細く切っておく。
- ⑧ まぐろとサーモンは食べやすい大きさに切る。
- ⑨ ③の酢飯を器に盛り、その上に④~⑧を飾り、わさびを添える。
- ⑩ 小皿に減塩げんたしょうゆを入れて⑨に添える。

## ♪ワンポイントアドバイス

- ゆめごはんは酢飯にしても美味しくいただけます。
- 合わせ酢は、塩のかわりにしょうがの甘酢漬けにすることで、計量が簡単になり、風味も出ます。
- ごはんの種類をかえて、ご家族やご友人と同じちらし寿司をお楽しみ下さい。

## ！ご注意！

ゆめごはんは、固まらないようにほぐして下さい。

## 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)
472	10.9	6.5	91.2
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
407	291	164	1.0

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。

まぐろ赤身の栄養成分値は、「みなみまぐろ・赤身」の値で計算しております。

日本食品標準成分表2015年版(七訂)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

## ■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



減塩げんたしょうゆ

