

# とにかく簡単に作れるチャーハン ~ゆめごはん1/35トレーを使ったレシピ~



## ■材料【1人分】

ピーマン	10g	卵	50g(1個)
にんじん	10g	減塩げんたしょうゆ	10g
ウインナー	20g	こしょう	少々
ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)	サラダ油	8g

## ■作り方

- ① ピーマン、にんじんは細かく切り、ウインナーは縦4等分にして7mm幅に切る。
- ② ゆめごはん1/35トレーは電子レンジで30秒ほど軽く温める。
- ③ ボウルに②をほぐし入れ、溶き卵を加えて混ぜる(卵かけごはんのように作る)。
- ④ ③に①、減塩げんたしょうゆ、こしょうを加えて混ぜる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④を入れ、ゆっくりヘラなどで切るように中火で3分ほど炒める。

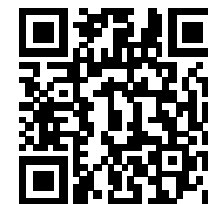
## ♪ワンポイントアドバイス

- とにかく簡単に作れます! 刻んで混ぜて炒めるだけ!
- にんじんは薄く切っておくことで、火が通りやすくなります。

## ■使用製品



ゆめごはん1/35トレー



減塩げんたしょうゆ



※医師、管理栄養士等との相談、指導を受けてご使用下さい。

## 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)
<b>520</b>	<b>9.0</b>	<b>20.2</b>	<b>76.5</b>
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
<b>489</b>	<b>151</b>	<b>155</b>	<b>1.3</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。

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