

# たこのチャーハン ～ゆめごはんを使ったレシピ～

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)  
精華女子短期大学 非常勤講師



### ！ご注意！

作り方③の袋は、電子レンジでの加熱調理に対応したものをお使いください。  
加熱後は袋も熱くなっておりますので、やけどなどにご注意ください。

♪齋藤先生より：簡単に出来て、たこの歯ごたえがある美味しいチャーハンです。

### 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)
498	10.0	16.3	79.1
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
306	243	90	0.8

ゆめごはん1/35トレイ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

### ■材料【1人分】

まだこ(茹で)	40g	サラダ油	7g
長ねぎ	40g	減塩げんたしょうゆ	5g
赤パプリカ	20g	サラダ油	4g
こねぎ	7g	ごま油	4g
ゆめごはん1/35トレイ	180g(1パック)	減塩げんたしょうゆ	3g

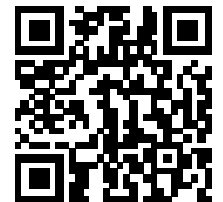
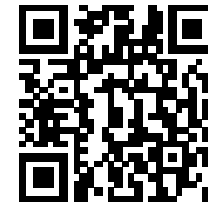
### ■作り方

- ①まだこは1～1.5cm角位に切り、長ねぎは小口切りに、赤パプリカは薄切りにする。
- ②こねぎは小口切りにする。
- ③電子レンジ調理用袋にゆめごはん1/35トレイ、サラダ油(7g)、減塩げんたしょうゆ(5g)を入れ、袋の上からゆめごはんをほぐしながら混ぜ合わせる。
- ④フライパンにサラダ油(4g)とごま油を熱し、①を入れて炒め、減塩げんたしょうゆ(3g)で味を付ける。
- ⑤③の袋の口を開けたまま、電子レンジ(500W)で1分加熱する。
- ⑥④に⑤を入れ、ほぐすように軽く炒め、火を止めて②のこねぎを入れて混ぜる。
- ⑦器に盛って出来上がり。

### ♪ワンポイントアドバイス

- あらかじめ、ゆめごはんにサラダ油を加え、減塩げんたしょうゆで味を付けているため、あとは軽く炒めるだけです。
- 具は生でも食べられるものを選びましたので、軽く炒めるだけで出来ます。

### ■使用製品



ゆめごはん1/35トレイ※

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ください。