

# 中華風ひじきごはん ~ゆめごはん1/35トレーを使ったレシピ~



## ■材料【1人分】

ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)	げんたつゆ	2g
ゆめレトルト ひじき煮	65g(1袋)	グリーンピース(茹で)	10g
ごま油	5g	焼きのり	1g

## ■作り方

- ① ゆめごはん1/35トレー、ゆめレトルト ひじき煮はパッケージに記載されている方法で温める。
- ② ①のゆめごはんにひじき煮、ごま油、げんたつゆ、茹でたグリーンピース、ちぎった焼きのりを加え、ごはんを切るようにしてしゃもじで混ぜ合わせる。

## ♪ワンポイントアドバイス

焼きのりを細かくちぎるとごはんに混ざりやすく、美味しくいただけます。

## ■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。

## 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>471</b>	<b>4.9</b>	<b>13.9</b>	<b>81.7</b>
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
<b>278</b>	<b>151</b>	<b>78</b>	<b>0.7</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



ゆめレトルト ひじき煮



げんたつゆ

