

キムチチャーハン ～ゆめごはん1/35トレーを使ったレシピ～



調理時間(目安)
10分程度

■材料【1人分】

ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)	ごま油(炒め用)	4g
ごま油(ごはん用)	2g	豚ひき肉	30g
白菜キムチ	30g	鶏がらスープの素	1g
にら	15g	刻みのり	0.3g

■作り方

- ① ゆめごはん1/35トレーは電子レンジ(500W)で1分ほど軽く温める。
- ② ボウルに①を入れ、ごま油(2g)を回し入れ、しゃもじでほぐしながら混ぜる。
- ③ 白菜キムチは細かく切り、にらは2cm長さに切る。
- ④ フライパンにごま油(4g)を熱し、豚ひき肉を炒め、肉の色が変わったら、③のにら、白菜キムチ、②の順に入れて炒める。
- ⑤ ④に鶏がらスープの素を入れて炒める。
- ⑥ 器に⑤を盛り、刻みのりを飾る。

♪ワンポイントアドバイス

- キムチは細かく切ると、ごはんにまんべんなく混ざります。
- キムチの辛味と、にら、ごま油などの香りが食欲をそそる一品です。

■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)
429	6.6	12.2	75.3
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
539	268	81	1.4

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