

ゆめレトルトでクリスマス ~ゆめレトルト クリームシチューを使って~



♪ワンポイントアドバイス

じゃが芋や人参、鶏肉が入ったゆめレトルト クリームシチューを使用しました。食パンやサラダと一緒に楽しみください。

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)
500	8.8	23.8	63.3
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
419	276	137	1.0

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

■クリームシチュー

<材料(1人分)>

ゆめレトルト クリームシチュー 150g(1袋)

<作り方>

①ゆめレトルト クリームシチューは、パッケージに記載されている方法で温める。

■バタートースト

<材料(1人分)>

ゆめベーカリー たんぱく質調整食パン 1袋(標準重量100g)、バター 5g

<作り方>

①ゆめベーカリー たんぱく質調整食パンは、パッケージに記載されている通り、オーブントースターで加熱し、半分に切り、バターを添える。

■サラダ

<材料(1人分)>

レタス 20g、きゅうり 15g、ミニトマト 10g、卵 20g、マヨネーズ 3g

<作り方>

①レタスはちぎり、きゅうりは薄切り、ミニトマトは半分に切る。

②茹で卵を作り、冷めたら輪切りにする。

③器に①と②を盛り付け、マヨネーズを添える。

■使用製品



ゆめレトルト クリームシチューの詳細はこちら▼



ゆめレトルト クリームシチュー



ゆめベーカリー たんぱく質調整食パンの詳細はこちら▼



ゆめベーカリー たんぱく質調整食パン