2019年8月28日作成

さつまいもごはん ～ゆめごはん1/35トレーを使ったレシピ～

■材料【1人分】

さつまいも	30g
ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)
塩	0.2g
黒いりごま	0.2g

■作り方

① さつまいもは1.5cm角に切り、水にさらし、やわらかくなるまで茹でる。
② **ゆめごはん1/35トレー**はパッケージに記載されている方法で温める。
③ ボウルに②を移してほぐし、①を加えて軽く混ぜ合わせる。
④ ③を器に盛り付け、塩、黒いりごまをふりかける。

■使用製品

ゆめごはん1/35トレー

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)
342	**0.4**	**1.2**	**82.5**
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
89	**115**	**37**	**0.2**

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算