

豚のしょうが焼き丼 ～ゆめごはんを活用した主食レシピ～

キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスケア事業部



■材料【1人分】

玉ねぎ	40g	酒	6g
豚ばら薄切り肉	40g	みりん	6g
片栗粉	7g	減塩げんたしょうゆ	10g
サラダ油	2g	キャベツ	20g
しょうが	2g	ゆめごはん1/35トレー	180g(1/パック)

■作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、豚ばら肉は4cm幅に切って片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①の豚ばら肉を入れ、火が通ったら、玉ねぎを加えて炒める。
- ③おろしたしょうが、酒、みりん、減塩げんたしょうゆを混ぜ合わせ、②に加えてからめる。
- ④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。
- ⑤④を器に盛り、せん切りにしたキャベツをのせ、③を盛り付ける。

♪ワンポイントアドバイス

- 豚肉に片栗粉をまぶすことで、調味液が肉にからみやすく、味をしっかりと感ずることができます。

■使用商品



減塩げんたしょうゆ



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)
550	7.0	17.2	87.6
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
293	208	100	0.7

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算