

# 和風ごはんピザ ～ゆめごはんを使ったレシピ～



## ■材料(1人分)

玉ねぎ	15g	ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)
ピーマン	5g	サラダ油	4g
しめじ	10g	ツナ(缶詰)	10g
げんた万能うまみそ	8g	ピザ用チーズ	10g
マヨネーズ	4g		

## ■作り方

- ① 玉ねぎは薄切りに、ピーマンは薄い輪切りにする。しめじは小房に分ける。
- ② げんた万能うまみそとマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ③ 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、すりこぎなどで軽くつぶして、丸く平らにし、サラダ油を熱したフライパンで片面を弱火で焼く。
- ④ 裏返して、フライ返し等で軽く押さえてから上に②を塗り、玉ねぎ、しめじ、ツナ、ピーマン、ピザ用チーズの順にのせ、ふたをしてチーズが溶けるまで焼く。

## ♪ワンポイントアドバイス

ゆめごはん1/35トレーをフライパンで焼く際には、かたくなり過ぎないように弱火でゆっくり焼きましょう。

## ■使用商品



ゆめごはん1/35トレー



げんた万能うまみそ

## 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)
453	4.9	12.8	79.5
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
332	104	131	0.9

日本食品標準成分表2010で計算