

鶏の照焼き丼 ~ゆめごはん1/35を使ったレシピ~

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】

鶏もも肉	50g	砂糖	2g
長ねぎ	30g	サラダ油	2g
減塩げんたしょうゆ	15g	ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)
酒	8g	刻みのり	0.7g
みりん	8g	青じそ	1g

■作り方

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、長ねぎは3cm長さの斜め切りにする。
- ②減塩げんたしょうゆ、酒、みりん、砂糖を混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①の鶏もも肉を焼き、肉を裏返したら長ねぎも炒める。
- ④火が通ったら②を入れて汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤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。
- ⑥⑤を器に盛り、刻みのり、④、せん切りにした青じその順に盛り付ける。

♪ワンポイントアドバイス

ごはんと合わせて丼ぶりにするほかに、主菜としても美味しくいただけます。

■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)
478	9.3	10.0	83.5
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
438	216	122	1.1

日本食品標準成分表2010で計算