

# 肉巻きおにぎり ~ゆめごはん1/35トレーを使ったレシピ~



## ■材料【1人分】

ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)	酒	3g
牛ばら超薄切り肉	45g	みりん	2g
減塩げんたしょうゆ	10g	サラダ油	3g
砂糖	1g	こねぎ	1g

## ■作り方

- ① 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、3等分にして俵型に丸める。
- ② 牛ばら肉を広げ、①を包む。
- ③ 減塩げんたしょうゆ、砂糖、酒、みりんを混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、②の巻き終わりを下にして、返しながら全体に火を通す。
- ⑤ ④に③を加え、全体に絡める。
- ⑥ 器に⑤を盛り付け、小口切りにしたこねぎを飾る。

## ♪ワンポイントアドバイス

宮崎県発祥の肉巻きおにぎりを牛肉でアレンジしました。

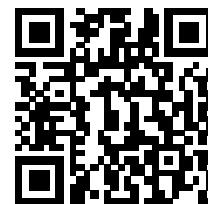
## 栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
<b>519</b>	<b>6.3</b>	<b>21.6</b>	<b>76.5</b>
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
<b>292</b>	<b>93</b>	<b>76</b>	<b>0.7</b>

ゆめごはん1/35トレーのカリウムは上限値で計算しております。

日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算  
弊社商品は商品パッケージの栄養成分表示から計算

## ■使用製品



ゆめごはん1/35トレー

※医師・管理栄養士等との相談、  
指導を受けてご使用下さい。



減塩げんたしょうゆ