

豚肉となすの蒲焼き丼 ~ゆめごはん1/35トレーを使ったレシピ~



調理時間(目安)
20分程度

トワンポイントアドバイス

豚肉に片栗粉をまぶすことで、たれが肉にからみやすく、味をしっかりと感ずることが出来ます。

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)
521	9.0	15.9	84.9
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
338	250	120	0.9

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

■材料【1人分】

なす	50g	<たれ>	
青じそ	1g	減塩げんたしょうゆ	12g
豚ロース薄切り肉	40g	みりん	5g
片栗粉	5g	酒	3g
		砂糖	1g
		しょうが	1g
		サラダ油(なす用)	4g
		サラダ油(肉用)	3g
		ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)
		白いりごま	0.5g

■作り方

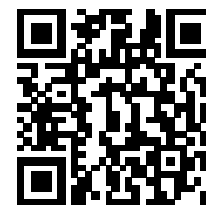
- ① なすは縦に5mm幅に切って水にさらし、水気を切る。青じそはせん切りにする。
- ② 豚ロース肉は5cm幅に切り、片栗粉をまぶす。
- ③ 器に減塩げんたしょうゆ、みりん、酒、砂糖、おろしたしょうがを入れ、混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油(4g)を熱し、①のなすを入れて両面焼き、一旦、皿に取り出す。
- ⑤ 同じフライパンにサラダ油(3g)を入れ、②の豚ロース肉を入れて焼き、火が通ったら、取り出しておいたなすをフライパンに戻し、③のたれを加え、からめる。
- ⑥ ゆめごはん1/35トレーはパッケージに記載されている方法で温める。
- ⑦ 器に⑥を盛り、⑤のをせ、白いりごまを振り、①の青じそを飾る。

■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

