

じゃこと枝豆のおにぎり ~ゆめごはんを使ったレシピ~



■材料【1人分】

ゆめごはん1/35トレイ	180g(1パック)	しょうが	2g
枝豆(茹で)※	10g	白いりごま	1g
ちりめんじゃこ	5g	塩	0.3g

※さや付きのまま茹でて、豆だけ取り出したもの。

■作り方

- ① ゆめごはん1/35トレイはパッケージに記載されている方法で温める。
- ② ボウルに①、枝豆、ちりめんじゃこ、せん切りにしたしょうが、白いりごま、塩を入れ混ぜ合わせる。
- ③ ②を2等分にしておにぎりにする。

♪ワンポイントアドバイス

枝豆を茹でる際は、歯ごたえが残る程度に茹でると食感を楽しむことができます。

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)
329	3.5	2.2	73.8
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
251	84	88	0.6

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

■使用製品



ゆめごはん1/35トレイ