

ネギトロ丼 ～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)	まぐろのたたき(ネギトロ)	40g
酢	10g	こねぎ	2g
砂糖	3g	練りわさび	1g
刻みのり	1g	減塩げんたしょうゆ	10g

■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る。
- ② ボウルに酢と砂糖を混ぜ合わせる。
- ③ ①を大きめのボウルに入れて軽くほぐし、②を加え、切るように混ぜる。
- ④ 器に③を盛り、刻みのり、まぐろのたたきの順にのせ、小口切りにしたこねぎを散らし、練りわさびを飾る。
- ⑤ ④に減塩げんたしょうゆを添える。

♪ワンポイントアドバイス

酢飯に塩を入れなくても、酢の酸味と、こねぎ、のり、わさびの香りで、美味しくいただけます。

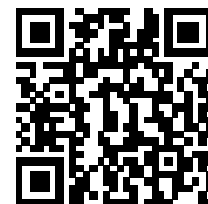
栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
393	10.5	4.0	78.6
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
337	197	130	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。
まぐろの栄養成分値は、「めばち・脂身」の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
ご使用ください。



減塩げんたしょうゆ