2019年10月18日作成

切干大根入り豚丼 ～ゆめごはん1/35トレーを使ったレシピ～

■材料【1人分】

豚ロース薄切り肉	30g	ごま油(肉用)	2g
にんにく	0.5g	**ゆめレトルト 切干大根煮**	70g(1袋)
しょうが	0.5g	**げんたつゆ**	2g
ほうれん草	30g	**ゆめごはん1/35トレー**	180g(1パック)
減塩げんたしょうゆ	2g	白いりごま	0.5g
ごま油(ほうれん草用)	1g	七味唐辛子	少々

■作り方

① 豚ロース肉はせん切りに、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
② ほうれん草は3cm長さに切って茹で、水気を切り、**減塩げんたしょうゆ**、ごま油(ほうれん草用)を加えて和える。
③ フライパンにごま油(肉用)を熱し、①のにんにく、しょうがを炒め、香りが出てきたら①の豚ロース肉を加えて炒め、肉の色が変わったら**ゆめレトルト 切干大根煮**を加えて炒める。
④ ③に**げんたつゆ**を加え、味を調える。
⑤ **ゆめごはん1/35トレー**はパッケージに記載の方法で温める。
⑥ 器に⑤を盛り付け、④、②をのせ、白いりごま、七味唐辛子を振る。

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)
509	**8.9**	**16.3**	**80.8**
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
382	**331**	**121**	**1.0**

日本食品標準成分表2015年版(七訂)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

減塩げんたしょうゆ

げんたつゆ

ゆめレトルト 切干大根煮

消費者庁許可 病者用食品 低たんぱく質食品
腎疾患患者用食品※

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。

♪ワンポイントアドバイス

- 豚肉と一緒に**ゆめレトルト 切干大根煮**を使用して、たんぱく質を抑えながら、ボリューム感を出しました。
- ごま油の香りと七味唐辛子の辛味で、薄味に感じることなく美味しく召し上がれます。

キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスケア事業部 〒399-0711 長野県塩尻市片丘9637番地6
キッセイ 食事サポートサービス 0120-515-260(土･日･祝日を除く 9:00～17:00)