

ゆめごはんでカレーチャーハン ～ゆめごはん活用レシピ～



■材料(1人分)

にんにく	2g	水	15g
玉ねぎ	15g	カレー粉	2g
にんじん	10g	鶏がらスープの素	0.5g
ピーマン	10g	塩	0.2g
ゆめごはん1/35トレイ	180g(1パック)	こしょう	少々
ケチャップ	3g	マクトンオイル	5g
ウスターソース	3g	豚ひき肉	20g

■作り方

- ① にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
- ② ゆめごはん1/35トレイは温めずにトレイから出してほぐしておく。
- ③ 容器にケチャップ、ウスターソース、水、カレー粉、鶏がらスープの素、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにマクトンオイルを熱し、にんにくを炒めて香りが出てきたら、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマンを入れて炒める。
- ⑤ ④に③を加えて具材に味を付ける。
- ⑥ ⑤に②を加え、ごはんに熱が通るまで炒める。

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)
419	4.7	9.2	78.9
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
329	211	79	0.8

日本食品標準成分表2010で計算

♪ワンポイントアドバイス

カレー粉を使用することで、塩分を控えることができます。

■使用商品



ゆめごはん1/35トレイ



マクトンオイル