

もずく雑炊 ～ゆめごはんを使ったレシピ～

沖縄県栄養士会 理事 吉田 陽子先生 監修



■材料【1人分】

もずく(塩抜き)	25g	だし汁(かつおだし)	250g
にんじん	10g	ゆめごはん1/35トレー	150g
豚ばら薄切り肉	10g	減塩げんたしょうゆ	9g
干しいたけ	3g	こねぎ	5g

■作り方

- ① もずくは食べやすい長さに切る。
- ② にんじんと豚ばら肉は細切りにし、干しいたけは戻して薄切りにする。
- ③ 鍋にだし汁、②を入れ、火が通ったらほぐしたゆめごはん1/35トレーと①を加えて煮た後、減塩げんたしょうゆを加える。
- ④ 器に③を盛り付け、小口切りにしたこねぎを飾る。

♪ワンポイントアドバイス

にんじんや豚肉は細切りにすることで火の通りが早く、加熱時間が短縮できます。

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)
317	3.9	4.7	65.6
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
359	200	91	1.0

もずくの栄養成分値は、おきなわもずくの値で計算しております。

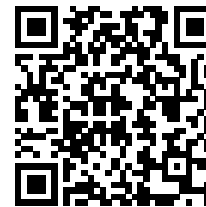
ゆめごはん1/35トレーのカリウムは上限値で計算しております。

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

■使用製品



ゆめごはん1/35トレー



減塩げんたしょうゆ

