

ゆめごはんでみたらし団子風 ～ゆめごはんを使ったおやつレシピ～



キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスケア事業部

■材料【1人分】	
ゆめごはん1/35トレー	75g
片栗粉	4g
減塩げんたしょうゆ	3g
みりん	3g
砂糖	1g
片栗粉	0.6g
水	6g
黒いりごま	0.1g

■作り方

- ①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てボウルに移す。
- ②①が熱いうちに片栗粉を加えてすりこぎなどでつぶし、手のひらを水でぬらしながら4等分に丸める。
- ③②を沸騰した湯で茹でて、浮いたらザルに上げる。
- ④耐熱容器に減塩げんたしょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉、水を入れて混ぜ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ(500W)で20秒加熱し、よく混ぜる。(とろみがつかなければ10秒ずつ様子を見ながら加熱する)
- ⑤③に④をからめて器に盛り付けて黒いりごまを飾る。

♪ワンポイントアドバイス

- お団子をゆめごはんとたんぱく質がほとんど含まれない片栗粉で作ることたんぱく質を抑えることができます。
- お団子は茹でることでもちっとした食感に仕上がります。
- ごまの香りで少ない塩分でも美味しく召し上がれます。
- たれの加熱時間は電子レンジの機種によって異なりますので調節してください。たれを電子レンジで加熱する際は、容器も熱くなっておりますので、やけどなどにご注意ください。

■使用商品



ゆめごはん1/35トレー



減塩げんたしょうゆ

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)
154	0.2	0.4	36.8
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
82	3	13	0.2

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算