

韓国風トロ丼 ~ゆめごはんを使ったレシピ~

レシピ提供：医療法人良秀会 藤井病院 栄養科科长 脇田 千鶴先生、管理栄養士 山内 琴音先生



■材料【1人分】

ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)	アボカド	30g
酢	10g	青じそ	2g
すだち果汁	5g	白菜キムチ	50g
砂糖	4g	みりん	5g
トロ(刺身用)	40g	韓国のり	1.2g

■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 酢、すだち果汁、砂糖を混ぜ合わせ、①に加えて塩なし酢飯を作る。
- ③ トロは包丁の背でたたき、アボカドは1cm角に切り、青じそはせん切りにする。
- ④ ③にキムチを混ぜ、みりんで味を調える。
- ⑤ 器に②を盛り、④をのせ、韓国のりをちぎって散らす。

♪ワンポイントアドバイス

- 一般の寿司飯には食塩が多く含まれています。無塩の寿司飯は、自宅で作る手巻き寿司やちらし寿司にもおすすめです。
- キムチは食べ過ぎないように使いきりパックがおすすめです。

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)
557	10.8	18.5	85.6
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
479	530	156	1.2

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。

韓国のりの栄養成分値は、メーカーにより異なりますので表示値は参考値です。

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

