

ツナちらし ~ゆめごはんを使ったレシピ~



■材料【1人分】

ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)	砂糖(卵用)	0.5g
ゆめレトルト 五目ごはんの素	70g(1袋)	サラダ油	2g
(酢)	10g	刻みのり	0.7g
(砂糖(酢めし用))	2g	ツナ(缶詰)	20g
卵	20g		

■作り方

- ① ゆめごはん1/35トレー、ゆめレトルト 五目ごはんの素はパッケージに記載されている方法で温める。
- ② 酢、砂糖(酢めし用)を混ぜ合わせ、①のゆめごはんに加え、ごはんを切るようにしてしゃもじで混ぜ合わせる。
- ③ ②に①の五目ごはんの素を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 溶き卵に砂糖(卵用)を加え、サラダ油を熱したフライパンで炒り卵を作り、③に混ぜる。
- ⑤ 器に④を盛り付け、刻みのりを散らし、ツナをのせる。

♪ワンポイントアドバイス

合わせ酢と五目ごはんの素をごはんに加えてしばらく置くと、酢めしに水分がなじみます。

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)
520	9.2	15.6	85.0
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
560	121	132	1.5

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



ゆめレトルト 五目ごはんの素

