

# オムライス ~ゆめごはんを使ったレシピ~



## ■材料【1人分】

ゆめごはん1/35トレイ 小盛り	150g(1パック)	トマトケチャップ	12g
玉ねぎ	30g	塩	0.4g
ピーマン	10g	こしょう	少々
にんにく	2g	卵	50g
サラダ油	5g	サラダ油	3g
豚ひき肉	15g	トマトケチャップ	3g
		パセリ(飾り用)	適宜

## ■作り方

- ①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。
- ②玉ねぎは1cm角に、ピーマンは7mm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②のにんにくを炒めて香りが出てきたら、豚ひき肉、②の玉ねぎ、ピーマンを加えて炒める。
- ④火が通ったら、トマトケチャップ、塩、こしょうで具材に味を付ける。
- ⑤④に①を加えて炒め、器に盛り付ける。
- ⑥卵を溶き、サラダ油を熱したフライパンに流して、かき混ぜながら半熟状にし、⑤にのせる。
- ⑦トマトケチャップをかけ、パセリを飾る。

## ♪ワンポイントアドバイス

- 炒める時と卵に油を使用することで、手軽にエネルギーアップができます。
- ひき肉を使うと、ごはんに肉がまんべんなく混ざるため、肉の旨味を十分に感じることができます。

## ■使用商品



ゆめごはん1/35トレイ 小盛り

## 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)
<b>468</b>	<b>9.7</b>	<b>16.5</b>	<b>68.4</b>
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
<b>433</b>	<b>254</b>	<b>147</b>	<b>1.1</b>

※飾り用のパセリは、栄養成分値には含まれておりません。

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算