

カレーピラフ ~ゆめごはん1/35トレーを使ったレシピ~

レシピ提供：社会福祉法人緑風会 緑風荘病院 栄養室 主任 藤原 恵子先生



♪ワンポイントアドバイス

- ゆめごはんは炒めなくてもピラフができます。
- 具にしっかり味付けをすることが美味しく仕上げるコツです。

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)
452	4.9	13.8	79.6
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
312	210	77	0.8

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2020年版(八訂)で計算
弊社商品は商品パッケージの栄養成分表示から計算

■材料【1人分】

ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)	サラダ油	5g
にんにく	2g	豚ひき肉	20g
しょうが	2g	カレー粉	2g
玉ねぎ	30g	げんたつゆ	5g
ピーマン	10g	コンソメ	0.5g
赤パプリカ	10g	こしょう	少々
パセリ	0.5g	バター	5g

■作り方

- ①ゆめごはん1/35トレーは蓋を開け、スプーン等で少しほぐしたあと、ふんわりとラップをして電子レンジ(500W)で2分ほど加熱する。
- ②にんにく、しょうが、玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカ、パセリはみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②のにんにくとしょうがを炒めて香りを出す。
- ④③に豚ひき肉を加え、炒める。
- ⑤②の玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカを加え、さらに炒める。
- ⑥カレー粉を加え、全体をよく混ぜる。
- ⑦げんたつゆ、コンソメ、こしょうを加え、混ぜ合わせる。
- ⑧①のゆめごはんはボウルにあって、へらでほぐし、バターを加えてよく混ぜ込む。
- ⑨⑧に⑦の具を加え、ゆめごはんによく混ぜ合わせる。
- ⑩器に盛り、②のパセリをふりかける。

■使用製品



ゆめごはん1/35トレー



※医師、管理栄養士等との相談、
指導を受けてご使用下さい。



げんたつゆ

