2022年06月01日作成

豚のしょうが焼き丼 ～ゆめごはん1/35トレーを使ったレシピ～

■材料【1人分】

玉ねぎ	40g	酒	6g
豚ばら薄切り肉	40g	みりん	6g
片栗粉	7g	**減塩げんたしょうゆ**	10g
サラダ油	2g	**ゆめごはん1/35トレー**	180g(1パック)
しょうが	2g	キャベツ	20g

■作り方

①玉ねぎは薄切りにし、豚ばら肉は4cm幅に切って片栗粉をまぶす。
②フライパンにサラダ油を熱し、①の豚ばら肉を入れ、火が通ったら、玉ねぎを加えて炒める。
③おろしたしょうが、酒、みりん、**減塩げんたしょうゆ**を混ぜ合わせ、②に加えてからめる。
④**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。
⑤④を器に盛り、せん切りにしたキャベツをのせ、③を盛り付ける。

♪ワンポイントアドバイス

豚肉に片栗粉をまぶすことで、調味液が肉にからみやすく、味をしっかり感じることができます。

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)
536	**7.0**	**17.2**	**87.4**
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
289	**208**	**99**	**0.7**

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

■使用製品

減塩げんたしょうゆ

消費者庁許可 病者用食品 低たんぱく質食品
腎疾患患者用食品

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。

キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスケア事業部　〒399-0711 長野県塩尻市片丘9637番地6
キッセイ食事サポートサービス　0120-515-260(土・日・祝日を除く 9:00～17:00)