

洋風混ぜごはん ～ゆめごはんを使ったレシピ～



■材料【1人分】

玉ねぎ	30g	お湯	5g
にんじん	10g	オリーブ油	3g
黄パプリカ	10g	白ワイン	5g
ぶなしめじ	20g	塩	0.5g
にんにく	0.5g	こしょう	少々
いか	20g	ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)
えび	20g	パセリ	0.5g
固形コンソメ	0.7g		

■作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、パプリカは7mm角に切り、ぶなしめじは石づきを取って小房に分ける。にんにくはみじん切りにする。
- ② いかは皮をむいて1cm幅の短冊切り、えびは背わたを取り、殻をむく。
- ③ 固形コンソメを砕いてお湯に溶かしておく。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、①のにんにく、②を入れてにんにくの香りが移るまで炒める。白ワインを加えてアルコール分をとばし、一旦取り出す。
- ⑤ ④のフライパンに①の玉ねぎ、にんじん、パプリカ、ぶなしめじを入れて炒め、③、塩、こしょうを加えてさらに炒める。
- ⑥ 耐熱容器にほぐしたゆめごはん1/35トレーを入れ、⑤と④を加えて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジで約2分加熱する。
- ⑦ 器に⑥を盛り付け、みじん切りにしたパセリを飾る。

■ワンポイントアドバイス

- ゆめごはん1/35トレーは加熱する前にほぐしておくとの食材とよく混ぜたり美味しくいただけます。

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)
389	8.9	4.4	78.5
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
390	301	158	1.0

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

！ご注意！

- 作り方⑥で電子レンジを使用する際は、容器も熱くなっておりますので、やけどなどにご注意ください。

■使用製品



ゆめごはん1/35トレー