

ゆめごはんでごま団子 ～ゆめごはんでおやつレシピ～



キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスケア事業部

■材料【1人分】

ゆめごはん1/35トレー	80g	白いりごま	3g
粒あん	20g	サラダ油	3g

■作り方

- ①ゆめごはん1/35トレーはパッケージに記載の方法で温めてボウルに移し、熱いうちにすりこぎなどでつぶす。(お好みに応じて粒々感を残す)
- ②①を2等分にして手のひらを水でぬらしながら丸める。
- ③ラップを敷いて②を一つのせ、その上にラップをかぶせて手のひらや麺棒等で平らに薄くのばす。もう一つも同様に作る。
- ④粒あんを2等分にして丸める。
- ⑤手のひらを水でぬらしながら③の上に④のをせて包み、上から押して少し平らにする。白いりごまを両面にふる。
- ⑥フライパンにサラダ油を熱し、⑤が色がつくまで両面を焼く。

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)
227	1.8	5.1	43.6
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
13	44	41	0

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

♪ワンポイントアドバイス

揚げずにフライパンで焼くので簡単に作れておすすめです。

■使用商品



ゆめごはん1/35トレー