

# きりたんぽ汁 ~ゆめごはん1/35トレーを使ったレシピ~

レシピ提供：医療法人良秀会 藤井病院 栄養科科长 脇田 千鶴先生、管理栄養士 山内 琴音先生



## ♪ワンポイントアドバイス

作り方の③で、手に水をつけるとごはんがまとめやすいです。

## 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)
<b>442</b>	<b>11.0</b>	<b>9.1</b>	<b>79.4</b>
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
<b>769</b>	<b>416</b>	<b>177</b>	<b>2.1</b>

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2015年版(七訂)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

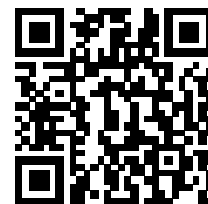
## ■材料【1人分】

ゆめごはん1/35トレー	150g	かつおだし	150g
水	20g	げんたつゆ	20g
片栗粉	10g	長ねぎ	40g
ごま油(ごはん用)	2g	ごま油(炒め用)	4g
こんにゃく	50g	にんにく	3g
まいたけ	20g	三つ葉	10g
鶏もも肉(皮なし)	40g		

## ■作り方

- ① ゆめごはん1/35トレーは蓋のシールを点線まではがし、隙間から水を入れ、電子レンジ(500W)で約2分温める。
- ② ①をボウルに移し、片栗粉を加えスプーンやへらで粒が粗く残る程度につぶす。
- ③ ②を2等分にし、丸めて棒(割りばし等)に刺し、細長くまとめてから、ごま油(2g)を軽く塗り、フライパンで弱火から中火で焼き、焦げ目がついたら取り出す。
- ④ ③は粗熱が取れたら、棒を抜いて斜めに切っておく。
- ⑤ こんにゃくは一口大に切って下茹でし、まいたけは食べやすい大きさに手でさく。鶏もも肉は一口大に切る。
- ⑥ 鍋にかつおだし、げんたつゆ、斜めに切った長ねぎを入れて弱火で加熱する。
- ⑦ フライパンにごま油(4g)を入れ、薄切りにしたにんにくを弱火で炒め、香りが出たら、⑤を入れ、肉に火が通るまで炒める。
- ⑧ ⑥の鍋に⑦、3cm長さに切った三つ葉を入れて、ひと煮立ちさせる。
- ⑨ 器に④を入れ、⑧をかける。

## ■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