

鮭といくらの親子丼 ~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	20g	砂糖	3g
酢(玉ねぎ用)	4g	ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)
三つ葉	2g	いくら	5g
銀鮭	40g	減塩げんたしょうゆ	7g
塩	0.2g	練りわさび	1g
酢(酢めし用)	10g		

■作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、酢(4g)に10分ほど漬けておく。
- ②三つ葉は1cm長さに切る。
- ③鮭は塩を振って焼き、ほぐす。
- ④ボウルに酢(10g)と砂糖を混ぜ合わせる。
- ⑤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、大きめのボウルに入れて軽くほぐし、④を加え、切るように混ぜる。
- ⑥器に⑤を盛り、①、③、②の順にのせ、いくらを飾る。
- ⑦⑥に減塩げんたしょうゆ、練りわさびを添える。

♪ワンポイントアドバイス

酢漬けの玉ねぎを一緒に合わせることで、さっぱりと召し上がれます。

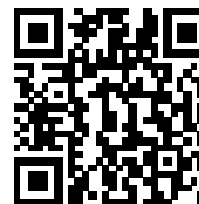
栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
419	10.1	6.9	79.3
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
355	197	175	0.9

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



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。



減塩げんたしょうゆ