

スタミナ豚丼 ～ゆめごはんを使ったレシピ～



■材料【1人分】

豚ばら薄切り肉	40g	みりん	3g
にんにく	3g	サラダ油	3g
玉ねぎ	30g	粗びき黒こしょう	少々
しめじ	20g	ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)
にら	10g	うずらの卵	10g(1個)
減塩げんたしょうゆ	8g	白いりごま	0.3g
酒	5g	刻みのり	0.3g

■作り方

- ① 豚ばら肉は4cm幅に切る。にんにくはみじん切りに、玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきを取って小房に分ける。にらは4cm長さに切る。
- ② 減塩げんたしょうゆ、酒、みりんを合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①をにんにく、豚ばら肉、玉ねぎ、しめじ、にらの順に炒め、②、粗びき黒こしょうを加える。
- 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、器に盛る。
- ⑤ ④に③を盛り付け、うずらの卵を割り、白いりごま、刻みのりを散らす。

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)
545	8.8	19.7	80.2
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
253	296	136	0.6

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

- 塩分控えめでも、にんにく・にらの風味によって食が進みます。

■使用製品



減塩げんたしょうゆ



ゆめごはん1/35トレー