

韓国風豆もやしごはん ~ゆめごはん1/35トレーを使ったレシピ~



♪ワンポイントアドバイス

- もやしは、豆の部分の食感が楽しめる大豆もやしを使用しました。豆の部分に火が通りにくいため、普通のもやしより長めに茹でましょう。
- 目玉焼きを作る時に蓋をしないことで、見た目が白っぽくならず、黄身のきれいな目玉焼きが出来ます。

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)
437	8.0	11.9	75.3
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
205	143	133	0.5

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

■材料【1人分】

大豆もやし	40g	ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)
ごま油(もやし用)	2g	卵	50g(1個)
<たれ>		サラダ油	2g
こねぎ	3g	七味唐辛子	少々
減塩げんたしょうゆ	5g		
砂糖	0.5g		
ごま油(たれ用)	1g		
白いりごま	0.5g		

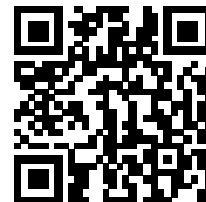
■作り方

- ①大豆もやしはひげ根を取り、沸騰したお湯に入れ、5~6分ほどお好みのかたさに茹でる。
- ②①をザルにあげ、粗熱が取れたら、よく水気を絞り、ボウルに入れ、ごま油(2g)を加えて混ぜる。
- ③こねぎは小口切りにし、減塩げんたしょうゆ、砂糖、ごま油(1g)、白いりごまを加えて混ぜ合わせ、たれを作る。
- 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、大きめのボウルに入れて軽くほぐし、②を加え、切るように混ぜ、器に盛る。
- ⑤卵を容器に割り入れる。
- ⑥フライパンを中火で熱し、サラダ油を入れ、全体に広げる。⑤を入れ、弱火にして蓋をせず、3~5分ほど黄身がお好みのかたさになるまで焼く。
- ⑦④に⑥の目玉焼きをのせ、七味唐辛子を振り、③のたれを添える。

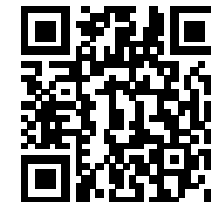
■使用製品



減塩げんたしょうゆ



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。