



簡単 丸めないハンバーグ丼 ~ゆめごはん1/35トレーを使ったレシピ~



調理時間(目安)
10分程度

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)
465	8.2	12.0	83.3
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
351	360	96	0.9

合いびき肉の栄養成分値は、牛ひき肉28g、豚ひき肉12gの値で計算しております。
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】

玉ねぎ	50g	減塩げんたしょうゆ	3g
サラダ油	3g	こしょう	少々
合いびき肉(牛：豚=7：3)	40g	ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)
中濃ソース	8g	サニーレタス	20g
トマトケチャップ	5g	ミニトマト	20g

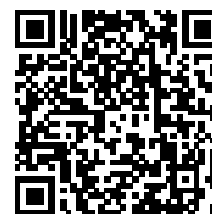
■作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を入れ、しんなりするまで炒める。
- ③②に合いびき肉を入れ、木べらで肉をほぐしながら炒め、肉に火が通ったら、中濃ソース、トマトケチャップ、減塩げんたしょうゆ、こしょうを加え、炒める。
- 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る。
- ⑤器に④を盛り、一口大にちぎったサニーレタス、③の順にのせ、半分に切ったミニトマトを飾る。

♪ワンポイントアドバイス

- 玉ねぎはしんなりするまで炒めると、甘みが出て美味しく召し上がれます。
- こしょうを多めに入れると、ピリッとした辛さがアクセントになって、おすすめです。

■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