

もちもちあさりご飯 ～ゆめごはんを使ったレシピ～



レシピ提供：齋藤 順子先生

【新北九州腎臓クリニック 管理栄養士】
精華女子短期大学 非常勤講師

■材料【1人分】

げんた速水もち	1枚(標準重量6g)	あさりの水煮(缶詰)	15g
ゆめごはん1/35トレイ	180g(1パック)	げんたつゆ	3g
ゆめレトルト ひじき煮	22g(約1/3袋)		

■作り方

- ① げんた速水もちは、手でちぎりながら容器に入れ、水をゆっくりひたひたになるまで注ぎ、おもち全体に水をしみ込ませる。
- ② ゆめごはん1/35トレイは、トレイのまま電子レンジ(500W)で1分ほど加熱する。
- ③ ゆめレトルト ひじき煮は、1/3を取り分け、あさりの水煮は水気を切る。
- ④ ②のゆめごはんを耐熱容器に入れ、やさしくほぐし、①の水気を切ったげんた速水もち、③の具、げんたつゆを加えてやさしく混ぜ、電子レンジ(500W)で1分30秒加熱する。
- ⑤ 器に盛って出来上がり。

♪ワンポイントアドバイス

- 作り方②のゆめごはん1/35トレイは、電子レンジにかける時間を短め(1分を目安)にしてください。
- げんた速水もちを加えることで、もちもちした食感になります。
- 一例としておにぎりにしてラップで包むと、時間がたってもやわらかく、美味しくいただけます。

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)
378	4.5	3.9	80.9
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
234	38	77	0.6

ゆめごはん1/35トレイ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

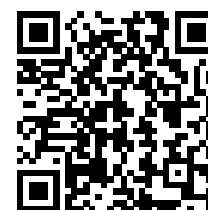
！ご注意！

- 電子レンジで加熱する際は、容器も熱くなっておりますので、やけどなどにご注意ください。

■使用製品



げんた速水もち



ゆめごはん1/35トレイ



ゆめレトルト ひじき煮



げんたつゆ

