

# 鮭のおにぎらず ～ゆめごはんを使ったレシピ～



## ■材料【1人分】

|        |      |              |            |
|--------|------|--------------|------------|
| 生鮭     | 30g  | ゆめごはん1/35トレイ | 小盛り        |
| 塩      | 0.4g |              | 150g(1パック) |
| アスパラガス | 15g  | 焼きのり(手巻き寿司用) | 1.3g(1枚)   |
| 塩      | 0.1g |              |            |

## ■作り方

- ①生鮭は焼いて身をほぐし、塩を振る。
- ②アスパラガスは斜め切りにし、茹でて塩を振る。
- ③ゆめごはん1/35トレイはパッケージに記載の方法で温める。
- ④ラップの上に焼きのりをのせ、半分に③の半量をのせ、その上に①、②、残りの③を順にのせる。ラップごと焼きのりで包むように巻く。
- ⑤軽く押さえて形を整え、ぬらした包丁で半分に切る。

## ♪ワンポイントアドバイス

のりがごはんになじんでから切ると、上手に切れます。

## ■使用商品



ゆめごはん1/35トレイ 小盛り

## 栄養成分値(1人分)

| エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g)  | 炭水化物<br>(g)  |
|-----------------|--------------|------------|--------------|
| <b>295</b>      | <b>7.7</b>   | <b>2.1</b> | <b>61.6</b>  |
| ナトリウム<br>(mg)   | カリウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
| <b>225</b>      | <b>178</b>   | <b>108</b> | <b>0.6</b>   |

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算