

# ゆめごはんで洋風チヂミ ～ゆめごはんを活用した主食レシピ～



キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスケア事業部

## ■材料【1人分】

ゆめごはん1/35トレイ	180g(1パック)	<ソース>	
ピーマン	10g	トマトケチャップ	8g
にんじん	8g	マヨネーズ	6g
スイートコーン(缶詰)	10g	カレー粉	0.1g
卵	50g		
片栗粉	10g		
塩	0.3g		
サラダ油	4g		

## ■作り方

- ①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。
- ②ピーマンとにんじんはせん切りに、スイートコーンは水気を切る。
- ③ボウルに粗熱の取れた①、②、溶いた卵、片栗粉、塩を入れ、混ぜ合わせる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を丸く広げる。
- ⑤両面を焼いたら食べやすい大きさに切って器に盛り付ける。
- ⑥トマトケチャップ、マヨネーズ、カレー粉を混ぜ合わせてソースを作り、⑤に添える。

## ♪ワンポイントアドバイス

- ソースにカレー粉を使用することで味にアクセントが付き、減塩にもつながります。
- 朝食にもおすすめです。

## ■使用商品



ゆめごはん1/35トレイ

## 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)
<b>510</b>	<b>6.9</b>	<b>14.7</b>	<b>86.4</b>
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
<b>360</b>	<b>163</b>	<b>129</b>	<b>0.9</b>

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算