

# きんぴらライスバーガー ～“ゆめごはん 1/25トレー小盛り”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)

ごぼう	20g	ごま油	2g
にんじん	5g	白いりごま	0.3g
減塩げんたしょうゆ	5g	ゆめごはん1/25トレー小盛り	140g(1パック)
砂糖	1g	サラダ油	3g
みりん	1g	減塩げんたしょうゆ	2g
酒	2g	サラダ菜	3g
ラー油	0.2g		

## ■作り方

- ① ごぼう、にんじんはさがきにして、ごぼうは水にさらす。
- ② 減塩げんたしょうゆ(5g)、砂糖、みりん、酒、ラー油を混ぜておく。
- ③ ごま油を熱したフライパンで①を炒め、②、白いりごまを加えて、さらに炒める。
- ④ ゆめごはん1/25トレーはパッケージに記載されている方法で温め、2等分にし、丸く平らにしてサラダ油を熱したフライパンで減塩げんたしょうゆ(2g)を塗りながら両面を焼く。
- ⑤ ④にサラダ菜、③を挟む。

## ■使用商品



減塩げんたしょうゆ



ゆめごはん1/25トレー小盛り

## 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)
307	0.9	6.0	61.7
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
193	93	41	0.5

日本食品標準成分表 2010 で計算