

あさりとピーマンのドライカレー ~ゆめごはん1/35トレーを使ったレシピ~



■材料【1人分】

ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)	コンソメ	0.7g
ピーマン	15g	お湯	5g
赤パプリカ	15g	サラダ油	3g
あさり水煮(缶詰)	15g	塩	0.2g
カレー粉	1g	バター	4g

■作り方

- ①ゆめごはん1/35トレーは温めずにトレーから出してほぐしておく。
- ②ピーマン、赤パプリカは7mm角に切り、あさり水煮は汁気を切る。
- ③カレー粉、コンソメ、お湯を混ぜ合わせ溶かしておく。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、②のピーマン、赤パプリカを炒め、火が通ってきたらあさりを加える。
- ⑤④に①を入れ、③、塩を加えて炒める
- ⑥⑤にバターを加えて炒める。

♪ワンポイントアドバイス

ゆめごはん1/35トレーは加熱する前にほぐしておくこと、他の食材とよく混ぜり美味しく召し上がれます。

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)
381	3.7	7.7	75.6
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
286	82	72	0.7

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

■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。