

さばときのこのカレー ～ゆめごはんを使ったレシピ～



■材料【1人分】

さば水煮(缶詰)	30g	ゆめレトルト たんぱくこだわりカレー	
エリンギ	20g		150g(1袋)
しめじ	20g	ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)
サラダ油	2g	こねぎ	1g

■作り方

- ① さば水煮は汁気を切る。
- ② エリンギは短冊切り、しめじは石づきを取って小房に分ける。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を炒め、火を弱めてゆめレトルト たんぱくこだわりカレー、①を入れ、さばを軽くほぐしながら中火で2分ほど加熱する。
- ④ ゆめごはん1/35トレーはパッケージに記載されている方法で温める。
- ⑤ 器に④を盛り付け、③をかけ、小口切りにしたこねぎを散らす。

！注意事項！

フライパンにゆめレトルト たんぱくこだわりカレーを入れるときには、水分が飛ぶことがありますので、やけどなどにご注意ください。

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)
568	9.0	15.9	98.4
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
458	445	151	1.2

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

■使用製品



ゆめレトルト
たんぱくこだわりカレー



ゆめごはん1/35トレー

