

鯛の漬け丼 ~ゆめごはん1/35トレーを使ったレシピ~



■材料【1人分】

鯛(刺身用)	40g	ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)
減塩げんたしょうゆ(鯛漬け用)	5g	刻みのり	0.5g
長ねぎ	2g	白いりごま	0.3g
青じそ	1g	練りわさび	1g
酢	10g	減塩げんたしょうゆ(たれ用)	5g
砂糖	3g		

■作り方

- ①鯛は減塩げんたしょうゆ(5g)に漬けて5分ほど置く。
- ②長ねぎは白髪ねぎにし、青じそはせん切りにする。
- ③ボウルに酢と砂糖を混ぜ合わせる。
- 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、大きめのボウルに入れて軽くほぐし、③を加え、切るように混ぜる。
- ⑤器に④を盛り、①の漬け汁をかけ、刻みのり、①の鯛の順にのせ、白いりごまを振る。
- ⑥⑤に②を飾り、練りわさびを添える。
- ⑦⑥に減塩げんたしょうゆ(5g)を添える。

♪ワンポイントアドバイス

鯛を漬けた減塩げんたしょうゆもごはんにかけることで、しっかり味がついて美味しくいただけます。

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)
383	9.3	3.5	78.5
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
311	225	137	0.8

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



減塩げんたしょうゆ



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。