

みそ豚丼 ～ゆめごはん1/35を使ったレシピ～



■材料【1人分】

ごぼう	10g	しょうが	1g
もやし	30g	豚肩ロース薄切り肉	30g
きくらげ(乾)	0.5g	ゆめごはん1/35トレイ	180g(1パック)
げんた万能うまみそ	14g	こねぎ	1g
酒	5g	七味唐辛子	少々
ごま油	3g		

■作り方

- ①ごぼうはさがきにして水にさらし、水気を切る。もやしはひげを取って食べやすい長さに切る。きくらげは水で戻し、せん切りにする。
- ②げんた万能うまみそ、酒を混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、しょうがのみじん切りを炒め、香りが出たら豚肩ロース肉を炒め、火が通ったら①のごぼう、もやし、きくらげの順に炒める。
- ④③に②を加えて炒める。
- ⑤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て、器に盛る。
- ⑥⑤に④を盛り付け、小口切りにしたこねぎを散らし、七味唐辛子を振る。

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)
456	6.6	9.8	83.8
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
295	176	96	0.7

日本食品標準成分表2010で計算

■使用商品



げんた万能うまみそ



ゆめごはん1/35トレイ [180g]