

みそ風味牛焼肉丼 ~ゆめごはんを使ったレシピ~

レシピ提供：齋藤 順子先生（新北九州腎臓クリニック 管理栄養士
精華女子短期大学 非常勤講師）



●齋藤先生より
簡単に出来て旨味もボリュームもある焼肉丼です。

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)
727	9.5	34.9	90.2
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
400	311	132	1.0

ゆめごはん1/35トレイ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2015年版(七訂)で計算

♪ワンポイントアドバイス

- ご家族は精白米にして、同じ具で召し上がれます。

■材料【1人分】

牛ばら肉	60g	サラダ油	8g
黒こしょう	少々	ごま油	2g
玉ねぎ	80g	げんた万能うまみそ	15g
しょうが	10g	減塩げんたしょうゆ	3g
さやいんげん	10g	ゆめごはん1/35トレイ	180g(1パック)

■作り方

- ①牛ばら肉は食べやすい大きさに切り、黒こしょうを振る。
- ②玉ねぎは薄切りに、しょうがはせん切りにする。
- ③さやいんげんはさっと茹で、4等分に切る。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、②の玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら、玉ねぎをフライパンの片方に寄せ、空いたところにごま油を入れ、①と②のしょうがを入れて炒める。
- ⑤肉に火が通ったら、げんた万能うまみそと減塩げんたしょうゆを入れて味を絡める。
- ⑥味を絡めている間に、ゆめごはん1/35トレイをパッケージに記載されている方法で温める。
- ⑦器に⑥のご飯を盛り、その上に⑤の具を煮汁ごとのせ、③のさやいんげんを飾る。

■使用製品



げんた万能うまみそ



減塩げんたしょうゆ



ゆめごはん1/35トレイ

