

オムライス ~ゆめごはん1/35トレーを使ったレシピ~



♪ワンポイントアドバイス

- 炒める時と卵に油を使用することで、手軽にエネルギーアップができます。
- ひき肉を使うと、ごはんに肉がまんべんなく混ざるため、肉のうま味を十分に感じることができます。

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)
452	9.6	16.5	68.4
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
415	241	141	1.1

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。
飾り用のパセリは栄養成分値には含まれておりません。

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

■材料【1人分】

ゆめごはん1/35トレー 小盛り	150g(1パック)	トマトケチャップ(炒め用)	12g
玉ねぎ	30g	塩	0.4g
ピーマン	10g	こしょう	少々
にんにく	2g	卵	50g(1個)
サラダ油(炒め用)	5g	サラダ油(卵用)	3g
豚ひき肉	15g	トマトケチャップ(盛り付け用)	3g
		パセリ(飾り用)	適宜

■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 玉ねぎは1cm角に、ピーマンは7mm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油(5g)を熱し、②のにんにくを炒めて香りが出てきたら、豚ひき肉、②の玉ねぎ、ピーマンを加えて炒める。
- ④ 火が通ったら、トマトケチャップ(12g)、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ⑤ ④に①を加えて炒め、器に盛り付ける。
- ⑥ 卵を溶き、サラダ油(3g)を熱したフライパンに流して、かき混ぜながら半熟状にし、⑤にのせる。
- ⑦ トマトケチャップ(3g)をかけ、パセリを飾る。

■使用製品



ゆめごはん1/35トレー 小盛り

※ 医師、管理栄養士等との相談、
指導を受けてご使用下さい。