

七草がゆ ～ゆめごはん1/35トレーを使ったレシピ～



■材料【1人分】

七草★	30g
ゆめごはん1/35トレー 小盛り	150g(1パック)
水	200g
塩	0.3g



■作り方

- ①七草を細かく切り、茹でて水にさらし、水気を切っておく。
- ②ゆめごはん1/35トレー 小盛りはパッケージに記載されている方法で温め、トレーの中でほぐしておく。
- ③鍋に②と水を入れ、はじめは強火で加熱する。
- ④沸騰したら中火～弱火にして5～8分ほど煮る。
- ⑤仕上げに①と塩を入れて、軽く混ぜる。

♪ワンポイントアドバイス

- 七草は茹でて水にさらすことで、カリウムの摂取量を抑えることができ、色よく仕上がります。
- 加熱中はふたをせず、途中でかき混ぜすぎないようにしましょう。
- 【春の七草】
せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)
※レシピは手に入りやすい食材で作りました。

栄養成分値(1人分)

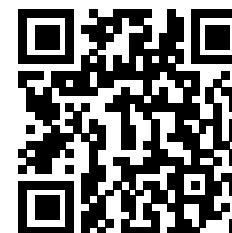
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
255	0.8	0.8	61.7
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
126	115	33	0.3

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。

★七草の栄養成分値は、せり(10g)、かぶの葉(10g)、大根の葉(10g)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



ゆめごはん1/35トレー 小盛り 150g

※医師・管理栄養士等との相談、指導を受けてご使用下さい。