

# さば缶でチャーハン ～ゆめごはん1/35トレイを使ったレシピ～



## ■材料【1人分】

ゆめごはん1/35トレイ	180g(1パック)	長ねぎ	15g
さば水煮(缶詰)	30g	減塩げんたしょうゆ	5g
サラダ油	5g	粗びき黒こしょう	少々
しょうが	2g	青じそ	1g
卵	25g		

## ■作り方

- ①ゆめごはん1/35トレイは温めずにトレイから出してほぐしておく。
- ②さば水煮は汁気を切ってほぐしておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにしたしょうがを入れ、香りが出たら溶き卵、①の順に入れて炒める。
- ④③に②、みじん切りにした長ねぎを加えて炒め、減塩げんたしょうゆ、粗びき黒こしょうを加えて味を調える。
- ⑤器に④を盛り付け、せん切りにした青じそを飾る。

## ♪ワンポイントアドバイス

- さばの缶詰は塩分を多く含みますので、その塩分を利用して、味付けは減塩げんたしょうゆを活用し、薄味に仕上げましょう。
- 香味野菜のしょうが、長ねぎ、青じそを使用することで、塩分控えめでも美味しく召し上がれます。

## 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)
<b>451</b>	<b>9.9</b>	<b>11.7</b>	<b>75.0</b>
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
<b>274</b>	<b>153</b>	<b>131</b>	<b>0.7</b>

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

## ■使用製品



ゆめごはん1/35トレイ



減塩げんたしょうゆ