

# ゆめのお赤飯 ～お祝いなどの行事におすすめのレシピ～



## ■材料【1人分】

小豆水煮	15g	ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)
水	5g	黒いりごま	0.2g
食紅	ごく少量	塩	0.2g

## ■作り方

- ①小豆水煮はザルにあけ、水気を切っておく。
- ②水は食紅でうっすらと色をつける。
- ③耐熱容器にほぐしたゆめごはん1/35トレー、②を入れてよく混ぜ、ラップをして電子レンジで2分ほど加熱する。
- ④③に①を混ぜて器に盛り付け、黒いりごまと塩を振る。

♪ワンポイントアドバイス  
短時間で作ることができます。

## 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)
<b>321</b>	<b>1.5</b>	<b>1.2</b>	<b>76.2</b>
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
<b>82</b>	<b>70</b>	<b>38</b>	<b>0.2</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トレー