

# あさりのカレーピラフ風 ～「ゆめごはん」を使ったレシピ～



## ■材料【1人分】

あさり水煮(缶詰)	15g	バター	3g
げんたつゆ	3g	青じそ	1g
カレー粉	0.6g		
ゆめごはん1/35トレイ	180g(1パック)		

## ■作り方

- ①あさり水煮は汁気を切る。
- ②げんたつゆ、カレー粉を混ぜ合わせる。
- ③ゆめごはん1/35トレイはパッケージに記載されている方法で温める。
- ④③が熱いうちにバターを混ぜ、②をごはん全体に回しかけるように加え、ごはんを切るようにしゃもじで混ぜ合わせ、①を加えて混ぜる。
- ⑤器に④を盛り付け、せん切りにした青じそを飾る。

## 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>345</b>	<b>3.5</b>	<b>3.7</b>	<b>73.9</b>
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
<b>191</b>	<b>23</b>	<b>67</b>	<b>0.5</b>

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

## ■使用製品



げんたつゆ



ゆめごはん1/35トレイ