

# 鮭となばなの太巻き ~「ゆめごはん」を使ったレシピ~



## ■材料【1人分】

|           |      |                  |            |
|-----------|------|------------------|------------|
| 鮭         | 30g  | 水                | 適量         |
| 塩         | 0.2g | なばな              | 10g        |
| かんぴょう(乾)  | 4g   | ゆめごはん1/35トレイ 小盛り |            |
| 減塩げんたしょうゆ | 6g   |                  | 150g(1パック) |
| 砂糖        | 3g   | 酢                | 10g        |
| 酒         | 2g   | 砂糖               | 4g         |
| みりん       | 2g   | 焼きのり             | 1.5g(1/2枚) |

## ■作り方

- ① 鮭は塩を振って焼き、ほぐす。
- ② かんぴょうは水で戻し、やわらかくなるまで茹でて水気を切る。鍋に減塩げんたしょうゆ、砂糖、酒、みりん、水を入れ、かんぴょうを煮る。
- ③ なばなは茹でて水気を切っておく。
- ④ 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。
- ⑤ 酢と砂糖を混ぜ合わせる。
- ⑥ ボウルに④をあげ、⑤をかけて切るように混ぜる。
- ⑦ 焼きのりに⑥を広げ、①、②、③をのせて巻き、食べやすい大きさに切る。

## ♪ワンポイントアドバイス

焼きのりは短辺を手前にして寿司めしや具材を並べ、巻いてください。

## 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>348</b>  | <b>8.3</b> | <b>2.1</b> | <b>73.6</b> |
| ナトリウム(mg)   | カリウム(mg)   | リン(mg)     | 食塩相当量(g)    |
| <b>271</b>  | <b>255</b> | <b>118</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



減塩げんたしょうゆ



ゆめごはん1/35トレイ 小盛り