

たぬきおにぎり ～美味しくて簡単！ お手軽レシピ～



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)
348	0.9	3.8	77.2
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
235	28	32	0.6

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算(天かすを除く)

天かすの栄養成分値は、メーカーにより異なりますので表示値は参考値です。

■材料【1人分】

ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)	青のり	0.3g
天かす	7g	しょうが	2g
げんたつゆ	6g		

■作り方

- ① ゆめごはん1/35トレーはパッケージに記載されている方法で温める。
- ② ボウルに天かす、げんたつゆを入れて和える。
- ③ ②に①、青のり、おろしたしょうがを加えて混ぜ、2等分にしておにぎりにする。

♪ワンポイントアドバイス

- 天かすにげんたつゆをあらかじめなじませておくと、味がゆめごはんにムラなく混ぜられます。

■使用製品



ゆめごはん1/35トレー



げんたつゆ