

ゆめごはんでおかゆ ～「ゆめごはん」を使ったおかゆの作り方～



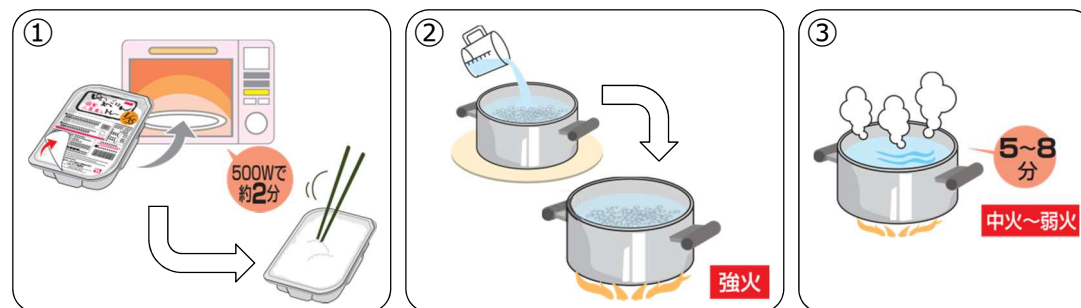
■材料【1人分】

ゆめごはん1/35トレイ 180g(1パック)

水 250～300g

■作り方

- ① 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、ほぐす。
- ② 鍋に①、水を入れ、強火で加熱する。
- ③ 沸騰したら中火～弱火にして5～8分ほど加熱する。



！ご注意！

- おかゆに粘りが出たり、米粒がつぶれてしまいますので、ふたはせず、途中でかき混ぜすぎないように注意しましょう。
- やけどにご注意ください。

■使用製品



ゆめごはん1/35トレイ

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)
299	0.13	0.9	72.5
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
4	0.4	22	0.010