

アスパラとしらすの混ぜごはん ～ゆめごはんを使ったレシピ～



■材料【1人分】

アスパラガス	10g
ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)
しらす干し	5g
減塩げんたぼん酢	5g
小梅	1g

■作り方

- ①アスパラガスは斜め薄切りにして、茹でる。
- ②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。
- ③ボウルに②をあげ、①、しらす干し、減塩げんたぼん酢を加えて混ぜる。
- ④器に③を盛り付け、刻んだ小梅を散らす。

■使用製品

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)
310	1.6	1.0	73.6
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
256	44	53	0.7

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算



ゆめごはん1/35トレー



減塩げんたぼん酢