

きんぴらごぼうと卵の太巻き ~ゆめごはんを使ったレシピ~



■材料【1人分】

ごぼう	10g	塩	0.1g
にんじん	5g	サラダ油	1g
減塩げんたしょうゆ	4g	ゆめごはん1/35トレイ 小盛り	150g(1パック)
砂糖	1.5g		
酒	1.5g	酢	10g
みりん	1.5g	砂糖	4g
ごま油	2g	焼きのり	1.5g(1/2枚)
白いりごま	0.3g	サニーレタス	5g
卵	30g		

■作り方

- ①ごぼうとにんじんはさがぎにする。
- ②減塩げんたしょうゆ、砂糖、酒、みりんを混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油を熱して①を炒め、②、白いりごまを加えて、汁気がなくなるまで炒める。
- ④溶き卵に塩を加えて、サラダ油を熱したフライパンで卵焼きを作る。
- ⑤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。
- ⑥酢と砂糖を混ぜ合わせる。
- ⑦ボウルに⑤をあげ、⑥をかけて切るように混ぜる。
- ⑧焼きのりに⑦を広げ、サニーレタス、③、④をのせて巻き、食べやすい大きさに切る。

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)
369	4.9	7.1	70.5
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
203	144	95	0.5

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

♪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て巻いてください。



■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