



桜えびのカレー炒飯

J-CH28_レシピ



【使用商品】

ゆめごはん1/35

天然低塩しょうゆだしわり



■材料と分量 (1人前)

ゆめごはん1/35トレー	...	180g	小ねぎ	...	10g
桜えび(素干し)	...	10g	ごま油(大さじ1)	...	12g
卵	...	25g	カレー粉	...	1g
長ねぎ	...	85g	顆粒中華だし(市販品)	...	2g
にんにく	...	5g	天然低塩しょうゆだしわり(2袋)	...	10cc

■作り方

【下ごしらえ】

◆長ねぎはみじん切りにする ◆小ねぎは小口切りにする ◆にんにくはみじん切りにする

- ① フライパンにごま油を入れて中火で熱し、にんにく・長ねぎを入れて香りを出します。
桜えびを加え、長ねぎに火が通ったら、カレー粉・顆粒中華だしを加えて全体になじませます。
- ② ①にレンジで温めたゆめごはん1/35トレーを加え、①とごはんがなじむように焼きつけます。
- ③ さらにフライパンの端に溶き卵を流し入れ、ごはんがパラパラになるように炒め合わせます。
- ④ 天然低塩しょうゆだしわりを鍋肌に回し入れて全体を混ぜます。
- ⑤ 器に盛りつけてから、小ねぎを散らします。



■1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
531kcal	12.2g	16.2g	84.1g	81.1g	6.4g	391mg	294mg	241mg	1.5mg	1.2mg	2.0g

2016/6/17作成 2018/5/2更新

参考：日本食品標準成分表2015年版（7訂）追補2017年