



簡単！焼きいなり寿司

TJ-BH27_レシピ



【使用商品】

- ゆめごはん1/35トレー小盛り
- 混ぜればきのこごはんの素
- げんたつゆ



■材料と分量 (1人前)

ゆめごはん1/35トレー小盛り	…	150g
混ぜればきのこごはんの素	…	60g
油揚げ (2枚)	…	30g
酢 (小さじ2)	…	10g

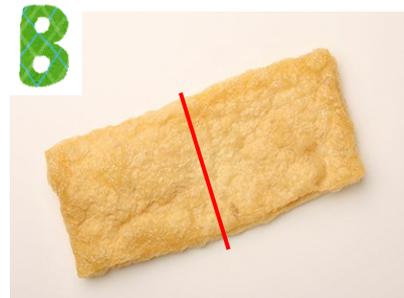
げんたつゆ	…	9g
しょうが	…	4g
貝割れ大根	…	1g

■作り方

【下ごしらえ】

- ◆油揚げは中にご飯を詰められるように切り、袋状にしておく（切り方は写真を参照）
- ◆しょうがはすりおろす ◆貝割れ大根は短めに切って水にさらす

- ① ゆめごはん1/35トレー小盛りを規定時間(500wで2分)温めて、混ぜればきのこごはんの素と酢を加えて混ぜ合わせます。
- ② 油揚げ(A)に1/2量の①を詰め、油揚げ(B)には1/4量の①を2ヶ詰めます。
熱したフライパンでこんがりと焼き色がつくように全面を焼きます。
- ③ 表面がきつね色に焼きあがったら、火から外し、げんたつゆをかけて余熱で絡めます。
- ④ 貝割れ大根やおろししょうがを添えてお召し上がりください。



■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
445kcal	8.6g	15.4g	67.4g	—	0.4g	150mg	99mg	155mg	—	—	1.4g

2015/10/16作成 参考：日本食品標準成分表2010年版