

チンジャオロース春雨

調理時間
約 **15**
min

2
人前

必ずお読みください

お届け後は10℃以下で保存し、お届け日を含む2日以内に調理してください。調理の際は具材の中心まで加熱してください。調理時にフライパンや電子レンジを使用する時はヤケド等に注意してください。調理後はお早めにお召し上がりください。



※調理例

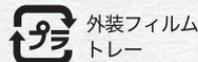
名称	食材セット (チンジャオロース春雨)
原材料名	【豚肉】豚肉(国産)、(一部に豚肉を含む) 【青椒肉絲のたれ】醤油(大豆(分別生産流通管理済み)) (国内製造)、砂糖、発酵調味料(米、米こうじ、食塩)、オイスターエキス、酵母エキス、でん粉、食用ごま油、食塩、ガーリックエキス、生姜汁、(一部に小麦・ごま・大豆を含む) 【ミックス野菜】ピーマン(国産)、赤パプリカ 【はるさめ】緑豆でん粉(緑豆(中国産))
内容量	【豚肉】80g 【青椒肉絲のたれ】40g×2 【ミックス野菜】40g 【はるさめ】40g 野菜の産地はカット野菜のバックに記載してあります。
消費期限	右下部記載
保存方法	要冷蔵 (10℃以下で保存)
加工者	ふくいレインボーファーム(株) 福井県福井市高木中央3丁目101

栄養成分表示(1人前(120g)あたり)

エネルギー	272 kcal
たんぱく質	7.6 g
脂質	14.4 g
炭水化物	26.2 g
食塩相当量	2.0 g

※全体を2人前として計算しています。
※ご家庭でご用意頂くものは栄養成分表示に含まれません。

この表示値は、目安です。





【ご用意頂くもの】

水 適量
片栗粉 大さじ1
塩こしょう 適量/適量
ごま油 大さじ1

チンジャオロース春雨

下準備

- 1.耐熱ボウルに春雨と春雨が浸かるくらいの水(適量)を入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600w)で5分程度柔らかくなるまで加熱したら、ざるなどに入れて水切りしておきます。
- 2.赤パプリカが長い場合には半分に切り、耐熱皿にピーマン、赤パプリカを入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600w)で1分加熱します。
- 3.豚肉を細切りにし、片栗粉(大さじ1)、塩こしょう(適量)を全体にまぶしておきます。

作り方

- 1.フライパンにごま油(大さじ1)を中火で加熱し、豚肉を色が変わるまで炒めます。
- 2.ピーマン、赤パプリカを加えてサッと炒め合わせます。
- 3.春雨、青椒肉絲のたれ、塩こしょう(適量)を加え、全体になじませたらお皿に盛り付けて出来上がり。