

CH150

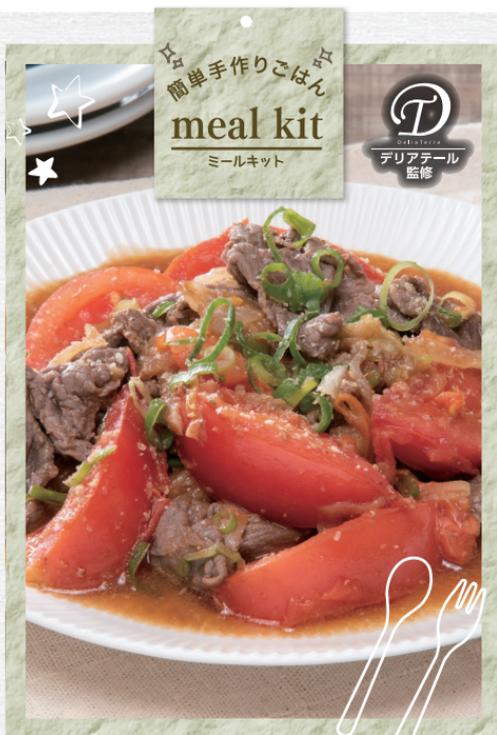
牛肉とトマトのさっぱりごまポン炒め

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(牛肉とトマトのさっぱりごまポン炒め) |
| 原材料名 | 【ミックス野菜】トマト(国産)、玉ねぎ、青ネギ 【牛肉】牛肉(国産)、(一部に牛肉を含む) 【味付けぼん酢】しょうゆ(国内製造)、果糖ぶどう糖液糖、かんきつ果汁、醸造酢、食塩/調味料(アミノ酸等)、酸味料、香料、(一部に小麦・大豆を含む) 【すりごま】いりごま(国内製造)、(一部にごまを含む) |
| 内容量 | 【ミックス野菜】トマト1個、玉ねぎ30g、青ネギ10g 【牛肉】100g 【味付けぼん酢】15ml × 2 【すりごま】2.6g |
| 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(161g)あたり)

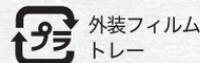
| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 297 kcal |
| たんぱく質 | 7.1 g |
| 脂質 | 25.8 g |
| 炭水化物 | 7.3 g |
| 食塩相当量 | 1.3 g |

※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。



4 582651 091782





【ご用意頂くもの】

塩こしょう 適量
薄力粉 小さじ1
油 大さじ1

※調理例

**牛肉とトマトの
さっぱりごまポン炒め**

下準備

1. ぽん酢、白すりごまを混ぜ合わせてたれをつくっておきます。
2. トマトはヘタを取り除き、くし切りにします。
3. 牛肉に塩こしょう（適量）、薄力粉（小さじ1）を全体にまぶしておきます。

作り方

1. フライパンに油（大さじ1）を中火で加熱し、玉ねぎを炒めます。玉ねぎが透明になったら牛肉を加えて炒めます。
2. 牛肉の色が変わったらトマトを加えてサッと炒めます。
3. 青ネギ、作っておいたたれを回し入れて炒め合わせます。
4. たれが全体になじんだら、お皿に盛り付けて出来上がり。