

味噌バター鶏じゃが

調理時間
約 **20**
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(味噌バター鶏じゃが)
原材料名	【ミックス野菜】じゃがいも(国産)、人参、青ネギ【鶏肉】鶏肉(国産)、(一部に鶏肉を含む)【たれ】味噌、にんにく、砂糖、醤油、りんごピューレ、たん白加水分解物、醗酵調味料、畜肉エキス、野菜エキス、ワイン、香味油、ごま、香辛料、酵母エキス/調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料、酸化防止剤(ビタミンC)、増粘剤(キサンタンガム)、(一部に小麦・ごま・ゼラチン・大豆・豚肉・りんごを含む)【油脂加工品】食用植物油(国内製造)、食用精製加工油脂(国内製造)、バター、食塩、脱脂粉乳/乳化剤、香料、着色料(カロテン)、(一部に乳成分・大豆を含む)
内容量	【ミックス野菜】288g 【鶏肉】100g 【たれ】50g 【油脂加工品】7g
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(222g)あたり)

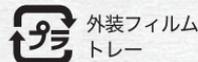
エネルギー	267 kcal
たんぱく質	12.9 g
脂質	10.4 g
炭水化物	29.8 g
食塩相当量	2.1 g

※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。



鶏肉は解凍してお届けしていますので、翌日までにお召し上がりください。





【ご用意頂くもの】

水 150ml

※調理例

味噌バター鶏じゃが

作り方

1. フライパンにバターソース半量を中火で加熱し、鶏肉を入れて炒めます。鶏肉に火が通ったら、一旦取り出します。
2. 同じフライパンにじゃがいも、人参を加えて中火でサッと炒め、水(150ml)、にんにく味噌だれを入れ、煮立ったら5分ほど蓋をして加熱します。
3. 全体を混ぜ合わせ、じゃがいもがやわらかくなるまでさらに5分ほど蓋をして加熱します。
4. じゃがいもに火が通ったら煮汁がなくなるまで煮詰めます。
5. 残りのバターソースをからめ、青ねぎ、①を加えて全体になじませたらお皿に盛り付けて出来上がり。