

## 1日の1/2の野菜がとれるポトフ

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。

厚生労働省は1日350g以上の野菜摂取を推奨しています。

名称	食材セット(1日の1/2の野菜がとれるポトフ)
原材料名	【ミックス野菜】キャベツ(国産)、人参、じゃがいも、玉ねぎ【ポークソーセージ(ウインナー)】豚肉(輸入又は国産(5%未満))、豚脂肪、食塩、香辛料、糖類(ぶどう糖、砂糖)、結着材料(でん粉、卵たん白)、脱脂粉乳/調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na、K)、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)、(一部に小麦・卵・乳成分・豚肉を含む)【合わせ調味料】食塩(国内製造)、発酵調味料(米、米こうじ、食塩)、水あめ、ポークエキス、醤油(大豆(分別生産流通管理済み))、酵母エキス、でん粉、エビエキス、ガーリックエキス、食用ごま油、香辛料、生姜エキス、(一部にえび・小麦・ごま・大豆・豚肉を含む)
内容量	【ミックス野菜】490g 野菜の産地はカット野菜のバックに記載してあります。 【ポークソーセージ(ウインナー)】90g 【合わせ調味料】30g×2
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

※調理例

栄養成分表示(1人前(320gあたり))

エネルギー	224 kcal
たんぱく質	9.9 g
脂質	10.0 g
炭水化物	28.1 g
食塩相当量	4.3 g

※ポークソーセージの原料原産地は一昨年度の使用実績順・割合。

※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。



ポークソーセージ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。



外装フィルム  
トレー



レシビ  
ラベル



**【ご用意頂くもの】**

水 大さじ1/400ml  
お好みでブラックペッパーや  
ドライパセリ

※調理例

**【 1日の1/2の野菜がとれる  
ポトフ 】**

**下準備**

- 1.耐熱皿にじゃがいも、にんじん、水(大さじ1)を入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱します。
- 2.ウインナーに斜めに切れ込みを入れておきます。

**作り方**

- 1.鍋にキャベツ、たまねぎ、加熱したじゃがいも、にんじん、ウインナー、水(400ml)、塩だれを入れて中火で加熱し、煮立ったら蓋をして弱火で10分程度煮込みます。
- 2.具材に火が通り、味が染み込んだらお皿に盛り付けて、お好みでブラックペッパーやドライパセリを散らして出上がり。