



※調理例

豚肉とかぼちゃの中華炒め

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ご注意ください。調理後はお早めにお召上がりください。

名称	食材セット (豚肉とかぼちゃの中華炒め)
原材料名	【ミックス野菜】かぼちゃ (国産又はメキシコ又はニュージーランド)、玉ねぎ 【豚肉】豚肉 (国産)、(一部に豚肉を含む) 【中華調味料】醤油 (大豆 (分別生産流通管理済み)) (国内製造)、食用ごま油、発酵調味料 (米、米こうじ、食塩)、砂糖、チキンエキス、食塩、オイスターエキス、酵母エキス、ホタテエキス、ガーリックエキス、生姜汁、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉を含む)
内容量 野菜の産地はカット野菜のバックに記載してあります。	【ミックス野菜】200g 【豚肉】150g 【中華調味料】60g
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 (205 g)あたり)

エネルギー	410 kcal
たんぱく質	13.6 g
脂質	29.8 g
炭水化物	19.0 g
食塩相当量	2.1 g

※かぼちゃの産地は前年の使用実績順。

※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。



外装フィルム
トレ



レシ
ピ
ラ
ベ
ル



【ご用意頂くもの】

ごま油 大さじ1
塩こしょう 適量

※調理例

豚肉とかぼちゃの中華炒め

作り方

1. フライパンにごま油(大さじ1)を入れて中火で加熱し、かぼちゃを並べて蓋をしたら焼き色が付くまで両面を焼きます。
2. かぼちゃに火が通ったら、豚肉と玉ねぎを加え、炒めます。
3. 豚肉の色が変わったら、中華炒めのたれ、塩こしょう(適量)を加えて炒めます。
4. 全体に味がなじんだら、お皿に盛り付けて出来上がり。