

CH89R

彩り野菜と豆腐の和風キーマカレー

調理時間
約 **20**
min

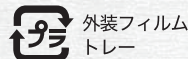
2
人前

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。

名称	食材セット(彩り野菜と豆腐の和風キーマカレー)
原材料名	【ミックス野菜】玉ねぎ(国産)、かぼちゃ、赤パプリカ、黄パプリカ【木綿豆腐】木綿豆腐(大豆(米国産又はカナダ産又は国産(5%未満)、分別生産流通管理済み)/凝固剤(塩化マグネシウム)、(一部に大豆を含む)【温泉玉子】卵(国産)、(一部に卵を含む)【鶏肉】鶏肉(国産)、(一部に鶏肉を含む)【カレーだし(希釈用)】糖類(水あめ、砂糖)、カレールウ(小麦粉、動物油脂、カレー粉、その他)、醤油、食塩、かつお削りぶし、かつおぶし粉末、畜肉エキス、野菜エキス、かつおぶしエキス/調味料(アミノ酸等)、酸味料、ビタミンB1、カラメル色素、増粘剤(加工デンプン)、(一部に小麦・乳成分・牛肉・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
内容量	【ミックス野菜】190g 【木綿豆腐】130g 【温泉玉子】2個 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

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。



※調理例

栄養成分表示(1人前(301g)あたり)

エネルギー	308 kcal
たんぱく質	23.2 g
脂質	16.4 g
炭水化物	20.2 g
食塩相当量	3.5 g

この表示値は、目安です。

※大豆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。

meal kit

ミールキット

デリアデル
監修



【ご用意頂くもの】

油 大さじ1
ごはん 2人前

※調理例

彩り野菜と豆腐の 和風キーマカレー

下準備

- 1.キッチンペーパーで豆腐を二重に包み、電子レンジ(600w)で2分加熱し、取り出したら重しを乗せて水を切っておきます。
- 2.耐熱皿にかぼちゃを入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600w)で2分加熱します。

作り方

- 1.フライパンに油(大さじ1)を中火で加熱し、鶏ミンチ、玉ねぎを色が変わるまで炒めます。
- 2.火が通ったら、豆腐を手で崩しながら入れ、かぼちゃ、赤パプリカ、黄パプリカを加えて火が通り、そばろ状になるまで約5分程度炒めます。
- 3.カレーソースを加えて炒め合わせます。
- 4.お皿に温かいご飯を盛り、③、温泉たまごを盛り付けたら出来上がり。