

舞茸のソテーと牛肉の塩炒め

調理時間
約 **15**
min

2~3
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(舞茸のソテーと牛肉の塩炒め)
原材料名	【カット野菜】キャベツ(国産)、たまねぎ、にんじん【牛こま切れ】牛肉(国産)、(一部に牛肉を含む)【まいたけ】まいたけ(国産)【塩だれ】食塩(国内製造)、発酵調味料(米、米こうじ、食塩)、水あめ、ボークエキス、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、こしょう、しょうがエキス、(一部に小麦・えび、ごま・大豆・豚肉を含む)【バターソース】食用植物油脂(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	料理の基本野菜ミックス150g 1袋、 国産牛こま切れ100g 1P、まいたけ90g 1P、 塩だれN30g 1袋、バターソース7g 1P
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(150.8g)あたり)

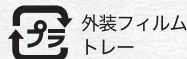
エネルギー	261 kcal
たんぱく質	6.3 g
脂質	22.6 g
炭水化物	7.6 g
食塩相当量	1.5 g

※全体を2.5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 090235





【ご用意頂くもの】

油 大さじ1/2

※調理前

舞茸のソテーと 牛肉の塩炒め

下準備

まいたけを食べやすい大きさに手でさきます。

作り方

1. フライパンにバターソースを入れ弱火で熱し、まいたけをじっくり炒めたら、いったん取り出します。
2. フライパンに大さじ1/2の油を中火で熱し、牛肉を炒め、半分程度火が通ったら、野菜(料理の基本ミックス)を加え、炒め合わせます。
3. 牛肉に火が通ったら、添付のタレをまわしかけ、軽く炒め合わせたら、器に盛り付け、最後に1のまいたけをトッピングして出来上がり。