

なすと豚肉のんにく味噌炒め

調理時間
約 **10**
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

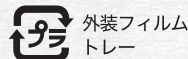
名称	食材セット (なすと豚肉のんにく味噌炒め)
原材料名	【ミックス野菜】なす(国産)、玉ねぎ、ピーマン、人参 【豚肉】豚肉(国産)、(一部に豚肉を含む) 【たれ】味噌、にんにく、砂糖、醤油、りんごピューレ、たん白加水分解物、醗酵調味料、畜肉エキス、野菜エキス、ワイン、香味油、ごま、香辛料、酵母エキス/調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料、酸化防止剤(ビタミンC)、増粘剤(キサンタンガム)、(一部に小麦・ごま・ゼラチン・大豆・豚肉・りんごを含む)
内容量 野菜の産地はカット野菜のバックに記載してあります。	【ミックス野菜】210g 【豚肉】100g 【たれ】50g
消費期限	右下部記載
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(180g)あたり)

エネルギー	267 kcal
たんぱく質	10.4 g
脂質	18.1 g
炭水化物	14.1 g
食塩相当量	2.0 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。





【ご用意頂くもの】

油 大さじ1/大さじ1
塩こしょう 適量

※調理例

**なすと豚肉の
にんにく味噌炒め**

下準備

- 1.人参をさっと水にくぐらせてから耐熱皿に入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600w)で1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、豚肉を色が変わるまで炒めます。
- 2.玉ねぎ、人参、なす、追加の油(大さじ1)の順に加えてサッと炒め、蓋をして1~2分程度加熱します。
- 3.ピーマン、にんにく味噌だれ、塩こしょう(適量)で味を調えたらお皿に盛り付けて出来上がり。