

牛肉プルコギ風炒め

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

栄養成分表示(1人前(195g)あたり)

エネルギー	321 kcal
たんぱく質	8.7 g
脂質	28.1 g
炭水化物	6.7 g
食塩相当量	2.1 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みません。

この表示値は、目安です。

名称	食材セット(牛肉プルコギ風炒め)
原材料名	【ミックス野菜】ミックス野菜(もやし(国産)、ニラ、ニンジン) 【牛肉】牛肉(国産)、(一部に牛肉を含む) 【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	【ミックス野菜】230g 【牛肉】100g 【中華調味料】60g 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



外装フィルム
トレー



レシピ
ラベル



【ご用意頂くもの】

ごま油 大さじ2
適量

食材をもみ込む袋
お好みで白ごま 適量

牛肉ブルコギ風炒め

下準備

1. 食材をもみ込む袋に牛肉、たれ、ごま油(大さじ1)を加えてよくもみ込み、置いておきます。

作り方

1. フライパンにごま油(大さじ1)を中火で加熱し、ミックス野菜を炒めます。
2. 野菜がしんなりしたらたれに漬け込んだ牛肉を加えて炒めます。
3. 全体に味がなじんだら、たれ、ごま油(適量)を加えてサッと炒めます。
4. お皿に盛り付けて、お好みで白ごま(適量)を散らせば出来上がり。