

CH119R

# 生姜香る豚こま大根

調理時間  
約 **20**  
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 (生姜香る豚こま大根)
原材料名	【ミックス野菜】大根(国産)、青ネギ、生姜 【豚肉】豚肉(国産)、(一部に豚肉を含む) 【和風調味料】醤油(国内製造)(こいくち、たまり)、砂糖(グラニュー糖、三温糖)、水飴、本味醂、しょうゆもろみ、こんぶだし、たまねぎエキス、清酒、かつおエキス、(一部に小麦・さば・大豆を含む)
内容量	【ミックス野菜】309g 【豚肉】150g 【和風調味料】70g <small>野菜の産地はカット野菜のバックに記載しております。</small>
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(211g)あたり)

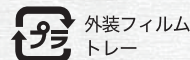
エネルギー	312 kcal
たんぱく質	10.3 g
脂質	21.4 g
炭水化物	17.2 g
食塩相当量	1.7 g

※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 091270





【ご用意頂くもの】

水 大さじ2 / 200ml  
ごま油 大さじ1

※調理例

## 生姜香る豚こま大根

### 下準備

- 1.耐熱ボウルに大根、水(大さじ2)を入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600w)で5分程度加熱します。

### 作り方

- 1.フライパンにごま油(大さじ1)を中火で加熱し、生姜を炒めます。香りが立ってきたら豚肉を加えて炒めます。
- 2.豚肉の色が変わってきたら、大根、水(200ml)、和風万能調味料を加えて煮立たせ、蓋をしたら10分程度煮込みます。
- 3.蓋を取り、時々混ぜながら汁気が少なくなるまで加熱したら青ねぎを加え、軽く混ぜ合わせたらお皿に盛り付けで出来上がり。