

加賀れんこんと牛肉の和風炒め煮

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ご注意ください。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 (加賀れんこんと牛肉の和風炒め煮)
原材料名	【ミックス野菜】蓮根(石川県産)、人参 【黒糸こんにゃく】こんにゃく精粉(国産)、海藻粉末/水酸化カルシウム 【牛肉】牛肉(国産)、(一部に牛肉を含む) 【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】130g 【黒糸こんにゃく】100g 【牛肉】80g 【和風調味料】70g
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(190g)あたり)	
エネルギー	313 kcal
たんぱく質	6.9 g
脂質	20.1 g
炭水化物	25.2 g
食塩相当量	2.2 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。



4 582651 091973



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1
水 大さじ2

※調理例

【 加賀れんこんと牛肉の
和風炒め煮 】

下準備

- 1.耐熱皿にれんこん、人参を入れたらふんわりとラップをし、電子レンジ(600w)で2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、牛肉を炒めます。色が変わったら一旦取り出しておきます。
- 2.同じフライパンに黒糸こんにゃくを加えて水分がなくなるまで炒めたら、れんこん、人参を加えて炒め合わせます。
- 3.野菜に火が通ったら、①、水(大さじ2)、和風万能調味料を加えて蓋をし、2分程度煮詰めます。
- 4.汁気が少なくなったら、器に盛り付けて出来上がり。