



鶏肉と春雨のんにく醤油炒め

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料	2人前	3~4人前
・凍 鶏ミンチ	1パック(100g)	2パック(200g)
・春雨	1袋(40g)	2袋(80g)
・ニラ野菜炒め用ミックス	1袋(230g)	2袋(460g)
・にんにく醤油たれ	1袋(50g)	2袋(100g)
【家庭で用意】		
・ごま油	大さじ1	大さじ2

作り方 レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

にんにく醤油たれの量はお好みで調節してください。

【下ごしらえ】

鶏ミンチは解凍します。

- ① 深めのボウルに水(分量外)をたっぷり入れ、春雨を入れてふんわりラップをし、電子レンジで約6分加熱します。ザルにあげてよく水気を切ります。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、鶏ミンチを色が変わるまで炒めます。
- ③ ②に①、ニラ野菜炒め用ミックスを加えてサッと炒めたら、にんにく醤油たれを加えて炒め合わせます。
- ④ 全体に味がなじんだらできあがり。

(栄養成分1人前(216g)あたり)(全体を2人分として計算)

エ 263kcal 蛋 12.7g 脂 12.2g 炭 27.9g 塩 2.2g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
にんにく醤油たれ	●							

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。
 ※エネルギー・栄養成分値は、レンジ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。
 ※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にしてください。