



※調理例

とろとろ茄子の麻婆なす

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ご注意してください。調理後はお早めにお召し上がりください。

名称	食材セット (とろとろ茄子の麻婆なす)
原材料名	【ミックス野菜】なす (国産)、人参、白ネギ 【鶏肉】鶏肉 (国産)、(一部に鶏肉を含む) 【中華調味料】醤油 (大豆 (分別生産流通管理済み)) (国内製造)、砂糖、食塩、食用植物油 (なたね油 (分別生産流通管理済み)、ごま油)、発酵調味料、豆板醤、ポークエキス、チキンエキス、醸造酢、トマトペースト、酵母エキス、にんにく、唐辛子、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む) 【刻みねぎ】青ネギ (国産)
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】150g 【鶏肉】100g 【中華調味料】40g 【刻みねぎ】10g
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 (150 g) あたり)

エネルギー	130 kcal
たんぱく質	10.6 g
脂 質	7.2 g
炭水化物	8.2 g
食塩相当量	2.3 g

※全体を 2 人前として計算しています。

※ご家庭でご利用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。

鶏肉は解凍してお届けしていますので、翌日までにお召し上がりください。



外装フィルム
トレー



レシビ
ラベル



【ご用意頂くもの】

ごま油 大さじ1/大さじ1

水 大さじ1/100ml

片栗粉 大さじ1

お好みで山椒、ラー油

※調理例

【とろとろ茄子の麻婆なす】

下準備

1. 片栗粉(大さじ1)と水(大さじ1)を混ぜ合わせて水溶き片栗粉を作っておきます。

作り方

1. フライパンにごま油(大さじ1)を中火で加熱し、鶏ミンチ肉を炒めます。肉に火が通ったら白ねぎを加えて炒めます。
2. なすと人参を加えてごま油(大さじ1)を追加して炒めます。野菜がしんなりしたら、たれと水(100ml)を加え、蓋をして約5分程煮詰めます。
3. 弱火にして水溶き片栗粉と青ねぎを回し入れて軽く混ぜ合わせます。
4. お皿に盛り付け、お好みで山椒やラー油をかけたら出来上がり。