

CH151R

福井県産小松菜の旨辛ビビンバ



※調理例

栄養成分表示(1人前(166g)あたり)

エネルギー	272 kcal
たんぱく質	9.1 g
脂質	21.3 g
炭水化物	13.9 g
食塩相当量	2.1 g

この表示値は、目安です。

※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
含まれません。



調理時間
約 **15**
min

2
人前

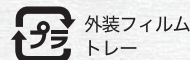
必ずお読みください

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。

名称	食材セット(福井県産小松菜の旨辛ビビンバ)
原材料名	<p>【豚肉】豚肉(国産)、(一部に豚肉を含む) 【緑豆もやし】緑豆もやし(国産) 【ミックス野菜】小松菜(福井県産)、人参 【たれ】糖類(砂糖(国内製造)、果糖ぶどう糖液糖)、味噌、コチジャン、香辛料、ごま油、醤油、食塩/酸化防止剤(ビタミンC)、着色料(カラメル、紅麹)、調味料(アミノ酸)、ビタミンB1、増粘剤(キサンタンガム)、リン酸塩(Na)、(一部に小麦・ごま・大豆を含む) 【おろしにんにく】ガーリックフレーク(中国製造)、食塩/ソルビトール、酒精、pH調整剤、増粘剤(キサンタン)、香辛料抽出物</p>
内容量	<p>【豚肉】100g 【緑豆もやし】100g 【ミックス野菜】80g 【たれ】50g 【おろしにんにく】2g</p> <p>野菜の産地はカット野菜のバックに記載してあります。</p>
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



4 582651 091799





【ご用意頂くもの】

ごま油 大さじ1/大さじ1/大さじ1
塩こしょう 適量
ごはん 2人前
お好みで白ごま

※調理例

**福井県産小松菜の
旨辛ビビンバ**

下準備

- 1.耐熱ボウルにもやし、小松菜、人参の順に入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600w)で3分加熱します。
- 2.粗熱が取れたら水気を切り、おろしにんにく、ごま油(大さじ1)、塩こしょう(適量)を加えて混ぜ合わせます。

作り方

- 1.フライパンにごま油(大さじ1)を中火で加熱し、豚肉を炒めます。色が変わったらサムジャンを加えて炒め、味がなじんだら一旦取り出します。
- 2.①のフライパンにごま油(大さじ1)を加え、ごはん(2人前)を入れて平らにし、強火で加熱しておこげを作ります。
- 3.おこげが出来たら火を止め、器によそい、①と野菜を上盛りに盛付けいたら、お好みで白ごまを散らして出来上がり。