

厚揚げとキャベツのホイコーロー

調理時間
約 **15**
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(厚揚げとキャベツのホイコーロー)
原材料名	【厚揚げ】厚揚げ(大豆(福井県産)(分別生産流通管理済み)、食用菜種油)／凝固剤(硫酸カルシウム、塩化マグネシウム)、膨張剤、(一部に大豆を含む)【ミックス野菜】ミックス野菜(キャベツ(国産)、ぶなしめじ、人参)【豚肉】豚肉(国産)、(一部に豚肉を含む)【中華調味料】味噌(大豆(分別生産流通管理済み))(国内製造)、醤油(大豆(分別生産流通管理済み))、砂糖、発酵調味料(米、米こうじ、食塩)、食用ごま油、豆板醤、酵母エキス、オイスターエキス、ジンジャーペースト、食塩、唐辛子/酒精、増粘剤(キサンタンガム、グァーガム)、(一部に小麦・ごま・大豆を含む)
内容量	【厚揚げ】1枚【ミックス野菜】170g【豚肉】70g【中華調味料】40g 野菜の産地はカット野菜のバックに記載しております。
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

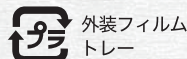
栄養成分表示(1人前(212g)あたり)

エネルギー	231 kcal
たんぱく質	18.3 g
脂質	14.0 g
炭水化物	9.8 g
食塩相当量	1.5 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。





【ご用意頂くもの】
油 大さじ2

厚揚げとキャベツの ホイコーロー

下準備

厚揚げを小さめの一口サイズに切ります。

作り方

1. フライパンに大さじ1の油を中火で熱し、厚揚げを加え、両面をカリッと焼き、一度取り出します。
2. 1のフライパンに大さじ1の油を足し、豚ミンチをパラパラになるように炒めたら、野菜を加えて炒め合わせます。
3. キャベツがしんなりしたら、厚揚げを戻し入れ、添付のタレを加えて混ぜ合わせたら、器に盛り付けて出来上がり。