

## 牛肉としめじのさっぱりおろしぼん酢炒め



※調理例

栄養成分表示(1人前(200g)あたり)

エネルギー	255 kcal
たんぱく質	7.3 g
脂質	20.4 g
炭水化物	11.3 g
食塩相当量	1.3 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。

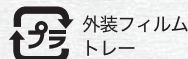
調理時間  
約 **10**  
min

**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(牛肉としめじのさっぱりおろしぼん酢炒め)
原材料名	【ミックス野菜】玉ねぎ(国産)、青ネギ 【ぶなしめじ】ぶなしめじ(国産) 【牛肉】牛肉(国産)、(一部に牛肉を含む) 【そうざい(大根おろし)】大根(国産)/トレハロース、増粘剤(キサンタン)、酸化防止剤(V.C) 【味付けぼん酢】しょうゆ(国内製造)、果糖ぶどう糖液糖、かんきつ果汁、醸造酢、食塩/調味料(アミノ酸等)、酸味料、香料、(一部に小麦・大豆を含む)
内容量	【ミックス野菜】130g 【ぶなしめじ】100g 【牛肉】80g 【そうざい(大根おろし)】30g×2 【味付けぼん酢】15ml×2 野菜の産地はカット野菜のバックに記載してあります。
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





【ご用意頂くもの】

油 大さじ1

## 牛肉としめじの さっぱりおろしぼん酢炒め

### 下準備

1. しめじの石づきを切り落とし、ほぐしておきます。

### 作り方

1. フライパンに油(大さじ1)を中火で加熱し、玉ねぎを炒めます。色が透明になってきたら牛肉を加えて炒めます。
2. 牛肉の色が変わったら、しめじを加えて炒めます。
3. しめじがしんなりしてきたら、ぼん酢、青ねぎを加えてサッと炒め合わせます。
4. 全体に味がなじんだらお皿に盛り付けて、大根おろしをかけたら出来上がり。