

たっぷり野菜とごぼうの食べる生姜スープ



※調理例

調理時間
約 **10**
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。

名称	食材セット(たっぷり野菜とごぼうの食べる生姜スープ)
原材料名	【ミックス野菜】ミックス野菜(もやし(国産)、キャベツ、ニンジン) 【ぶなしめじ】ぶなしめじ(国産) 【鶏肉】鶏肉(国産)、(一部に鶏肉を含む) 【ミックス野菜】ごぼう(国産)、生姜 【つゆ(希釈用)】しょうゆ(国内製造)、食塩、砂糖、削りぶし(かつお、うるめ)、醗酵調味料、にぼし、酵母エキス、昆布/調味料(アミノ酸等)、(一部に小麦・大豆を含む)
内容量	【ミックス野菜】120g 【ぶなしめじ】100g 【鶏肉】100g 【ミックス野菜】92g 【つゆ(希釈用)】30ml 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

栄養成分表示(1人前(179g)あたり)

エネルギー	131 kcal
たんぱく質	9.5 g
脂質	6.0 g
炭水化物	11.5 g
食塩相当量	2.3 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。



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



レシピ
ラベル



【ご用意頂くもの】

ごま油 大さじ1
水 400ml
白ごま 適量

※調理例

**【たっぷり野菜とごぼうの
食べる生姜スープ】**

作り方

- 1.鍋にごま油(大さじ1)を中火で加熱し、鶏肉を加えて炒めます。
- 2.色が変わったらミックス野菜、ごぼう、しめじを加えて炒め合わせます。
- 3.水(400ml)と和風だし、生姜を加えたら蓋をして5分程度煮込みます。キッチンペーパーなどで灰汁を取ります。
- 4.具材に火が通ったら火を止めて器に盛り付け、仕上げに白ごま(適量)を散らせば出来上がり。