

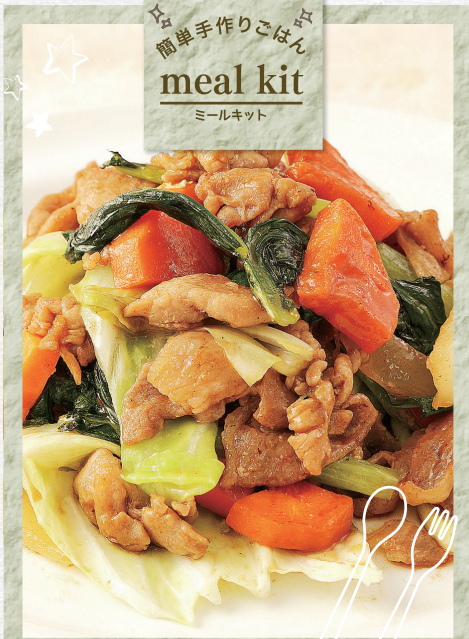
豚肉と小松菜のカレー炒め

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上がりください。



※調理例

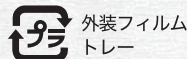
名称	食材セット (豚肉と小松菜のカレー炒め)
原材料名	【ミックス野菜】キャベツ(国産)、玉ねぎ、小松菜、人参 【豚肉】豚肉(国産)、(一部に豚肉を含む) 【カレーだし(希釈用)】糖類(水あめ、砂糖)、カレールウ(小麦粉、動物油脂、カレー粉、その他)、醤油、食塩、かつお削りぶし、かつおぶし粉末、畜肉エキス、野菜エキス、かつおぶしエキス/調味料(アミノ酸等)、酸味料、ビタミンB1、カラメル色素、増粘剤(加工デンプン)、(一部に小麦・乳成分・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・ゼラチン・さばを含む)
内容量	【ミックス野菜】150g 【豚肉】100g 【カレーだし(希釈用)】60ml 野菜の産地はカット野菜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(129g)あたり)

エネルギー	226 kcal
たんぱく質	8.1 g
脂質	15.4 g
炭水化物	12.2 g
食塩相当量	2.6 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

※調理例

豚肉と小松菜の カレー炒め

下準備

人参をさっと水にくぐらせてから耐熱容器に入れてラップをし、レンジ(500W)で1分30秒加熱します。

作り方

1. フライパンに油(大さじ1/2)を熱し、中火で豚肉に火が通るまで炒めます。
 2. 玉ねぎを入れて火が通るまで炒めます。
 3. 小松菜・キャベツ・人参を入れて火が通るまで炒めます。
 4. たれ・水(約50cc)を入れ、炒めたら出来上がり。
- ※水の量は好みで調整してください。
※うどんやご飯の上にかけても美味しく召し上がれます。