

# 豚肉とニラ玉もやしのにんにく醤油炒め

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。



※調理例

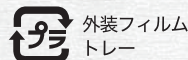
名称	食材セット (豚肉とニラ玉もやしのにんにく醤油炒め)
原材料名	【ミックス野菜】ミックス野菜(もやし(国産)、ニラ、ニンジン) 【豚肉】豚肉(国産)、(一部に豚肉を含む) 【卵】卵(国産)、(一部に卵を含む) 【たれ】醤油(国内製造)、にんにく、砂糖、玉ねぎ、酵母エキス/調味料(アミノ酸等)、酸味料、酸化防止剤(ビタミンC)、香辛料抽出物、(一部に小麦・大豆を含む)
内容量	【ミックス野菜】230g 【豚肉】150g 【卵】2個 【たれ】50g 野菜の産地はカット野菜のバックに記載してあります。
消費期限	右下部記載
保存方法	要冷蔵(10℃以下で保存)
加工者	ふくいレインボーファーム(株) 福井県福井市高木中央3丁目101

栄養成分表示(1人前(270g)あたり)

エネルギー	434 kcal
たんぱく質	21.5 g
脂質	32.4 g
炭水化物	10.7 g
食塩相当量	2.4 g

※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。

この表示値は、目安です。





【ご用意頂くもの】

油 大さじ1  
ごま油 大さじ1  
塩こしょう 適量

※調理例

豚肉とニラ玉もやしの  
にんにく醤油炒め

下準備

1. たまごを溶きほぐしておきます。

作り方

1. フライパンに油(大さじ1)を中火で加熱し、溶いたたまごを加えて炒りたまごを作ったら、一旦取り出します。
2. 同じフライパンにごま油(大さじ1)を中火で加熱し、豚肉を加えて炒めます。
3. 豚肉の色が変わったら、ミックス野菜を加えて炒めます。野菜がしんなりしてきたらにんにく醤油たれを加えて炒め合わせます。
4. 汁気がなくなって味が全体になじんだら①を戻し入れ、塩こしょう(適量)で味を調えたら、軽く炒め合わせます。お皿に盛り付けて出来上がり。