

小松菜と絹厚揚げの中華とろみ煮



※調理例

調理時間
約 **20**
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 (小松菜と絹厚揚げの中華とろみ煮)
原材料名	【絹厚揚げ】大豆(米国産又はカナダ産又は国産(5%未満)、分別生産流通管理済み)、食用植物油/加工でん粉、凝固剤(塩化マグネシウム)、(一部に大豆を含む)【ミックス野菜】小松菜(国産)、えのき茸、人参【鶏肉】鶏肉(国産)、(一部に鶏肉を含む)【中華調味料(中華用炒めだれ)】醤油(大豆(分別生産流通管理済み))(国内製造)、食用ごま油、発酵調味料(米、米こうじ、食塩)、砂糖、チキンエキス、オイスターエキス、酵母エキス、ホタテエキス、ガーリックエキス、生姜汁、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉を含む)【おろししょうが】しょうが(中国)/増粘多糖類、酸化防止剤(ビタミンC)【おろしにんにく】ガーリックフレーク(中国製造)、食塩/ソルビトール、酒精、pH調整剤、増粘剤(キサンタン)、香辛料抽出物
内容量	【絹厚揚げ】4個【ミックス野菜】140g【鶏肉】100g【中華調味料(中華用炒めだれ)】60g【おろししょうが】2g【おろしにんにく】2g 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

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。

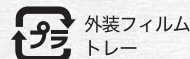
栄養成分表示(1人前(256g)あたり)

エネルギー	269 kcal
たんぱく質	18.6 g
脂質	15.4 g
炭水化物	16.2 g
食塩相当量	2.2 g

※大豆の産地は前年の使用実績順。

※全体を2人前として計算しています。
※ご家庭でご利用頂くものは栄養成分表示に含みません。

この表示値は、目安です。





【ご用意頂くもの】

水 100ml/大さじ1
片栗粉 大さじ1
ごま油 大さじ1

※調理例

**小松菜と絹厚揚げの
中華とろみ煮**

下準備

1. 中華炒め用たれ、おろししょうが、おろしにんにく、水（100ml）を混ぜ合わせておきます。
2. 片栗粉（大さじ1）、水（大さじ1）を混ぜ合わせて水溶き片栗粉を作っておきます。
3. 絹厚揚げを横半分に切っておきます。

作り方

1. フライパンにごま油（大さじ1）を中火で加熱し、鶏ひき肉を炒めます。
2. 色が変わったら、人参、えのき、絹厚揚げを加えて炒めます。
3. 全体に油がなじんだら、小松菜、合わせておいたたれを加えて炒め合わせます。
4. ひと煮立ちしたら火を止め、水溶き片栗粉をゆっくり回し入れ、優しく混ぜ合わせます。
5. 弱火でとろみがつくまで加熱したら、お皿に盛り付けて出来上がり。