

## レンジで簡単！濃厚ごまだれの棒棒鶏

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。

調理時間  
約 **20**  
min**2**

人前

名称	食材セット(レンジで簡単！濃厚ごまだれの棒棒鶏)
原材料名	【鶏肉】鶏肉(国産)、(一部に鶏肉を含む) 【豆苗】豆苗(国産) 【ミックス野菜】人参(国産)、ミニトマト 【たれ】糖類(砂糖、果糖ぶどう液糖)、醤油、ごま、ねりごま、たん白加水分解物、落花生、植物油脂、マーガリン、食塩、生姜/ソルビトール、酸味料、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(アグロバクテリウムスクシノグリカン)、ビタミンB1、乳化剤、酸化防止剤(ビタミンE)、香料、アナトー色素、(一部に小麦・乳成分・落花生・ごま・大豆を含む) 【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	【鶏肉】150g 【豆苗】100g 【ミックス野菜】65g 【たれ】50g 【味付けぼん酢】15ml
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、翌日までに召し上がりください。

外装フィルム  
トレーレシ  
ラベル

※調理例

栄養成分表示(1人前(190g)あたり)

エネルギー	195 kcal
たんぱく質	20.1 g
脂質	8.0 g
炭水化物	10.8 g
食塩相当量	1.9 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。  
※ご家庭で用意頂くものは栄養成分表示に含まれません。



【ご用意頂くもの】

酒 大さじ1

## レンジで簡単！ 濃厚ごまだれの棒棒鶏

### 下準備

1. 豆苗の根を切っておきます。
2. 鶏肉にフォークで穴を数か所あけておきます。
3. ごまだれ、ぼん酢をボウルに入れて、合わせておきます。

### 作り方

1. 耐熱ボウルに鶏肉を入れて酒(大さじ1)を加え、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で約5分火が通るまで加熱します。
2. 火が通ったら粗熱を取り、手で細かく裂きます。
3. 耐熱ボウルに豆苗、人参を入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱します。
4. ミニトマトを4等分に切り、③に加えてさらに20秒ほど加熱し、粗熱をとります。
5. ②、④をお皿に盛り付け、合わせておいたたれをかけたら出来上がり。