

国産鶏肉とじゃがいもの和風旨煮

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。



※調理例

栄養成分表示(1人前(205g)あたり)

エネルギー	207 kcal
たんぱく質	13.7 g
脂質	3.1 g
炭水化物	31.1 g
食塩相当量	2.1 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。
※ご家庭でご用意頂くものは栄養成分表示に含まれません。

名称	食材セット(国産鶏肉とじゃがいもの和風旨煮)
原材料名	【ミックス野菜】じゃがいも(国産)、玉ねぎ、人参 【鶏肉】鶏肉(国産)、(一部に鶏肉を含む) 【和風調味料】醤油(こいくち、たまり)、砂糖(グラニュー糖、三温糖)、水飴、本味醂、しょうゆもろみ、こんぶだし、たまねぎエキス、清酒、かつおエキス、(一部に小麦・さば・大豆を含む)
内容量	【ミックス野菜】240g 【鶏肉】100g 【和風調味料】70g 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



4 582651 090570

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】

油

国産鶏肉とじゃがいもの 和風旨煮

下準備

- 1.じゃがいも・人参は水にくぐらせ、耐熱容器に入れて電子レンジ(500W)で3分半加熱します。
- 2.水(50ml)を用意します。

作り方

- 1.フライパンに油(大さじ1)を熱し、鶏肉を炒めます。
- 2.鶏肉に火が通ったら、じゃがいも・人参・玉ねぎ・たれ・水(50ml)を入れ、フタをして中火で5分煮ます。
- 3.フタを取り、中火で煮汁が少なくなるまで煮含めたら出来上がり。