

CH143R

## 豆苗と豚肉のさっぱり中華重ね蒸し

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 **10**  
min

**2**  
人前

名称	食材セット(豆苗と豚肉のさっぱり中華重ね蒸し)
原材料名	【ミックス野菜(ニラ野菜炒め用ミックス)】ミックス野菜(緑豆もやし(国産)、ニラ、人参)【豚肉】豚肉(国産)、(一部に豚肉を含む)【豆苗】豆苗(国産)【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、食塩、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)【味付けばん酢】しょうゆ(国内製造)、果糖ぶどう糖液糖、かんぎつ果汁、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)【すりごま】いりごま(国内製造)、(一部にごまを含む)【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【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)
内容量	【ミックス野菜(ニラ野菜炒め用ミックス)】230g【豚肉】120g【豆苗】1袋【中華調味料(中華用炒めだれ)】60g【味付けばん酢】15ml × 2【すりごま】5g【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

※調理例

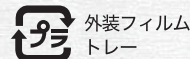
栄養成分表示(1人前(274g)あたり)

エネルギー	323 kcal
たんぱく質	14.9 g
脂質	25.9 g
炭水化物	10.9 g
食塩相当量	3.4 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】

水 小さじ2  
塩こしょう 適量  
ごま油 小さじ1

※調理例

## 豆苗と豚肉の さっぱり中華重ね蒸し

### 下準備

1.豆苗の根を切り取り、更に半分に切っておきます。

### 作り方

- 1.大きめの耐熱ボウルにミックス野菜、豆苗を入れ、その上に豚こま肉をできるだけ重ならないようにして並べます。
- 2.塩こしょう(適量)をかけてふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で5分程度を目安に様子を見ながら加熱します。
- 3.加熱している間に、ぼん酢、おろししょうが、おろしにんにく、すりごま、ごま油(小さじ1)を混ぜ、タレを作っておきます。
- 4.②の具材に火が通ったら、上から押さえながら斜めに傾けて水分を捨て、中華用炒めだれを加えて全体を混ぜ合わせます。
- 5.③のタレを加えて混ぜ合わせ、お皿に盛り付けたら出来上がり。