

福井県産厚揚げとなすのみぞれ煮

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 **15** min

2~3
人前



※調理例

名称	食材セット(福井県産厚揚げとなすのみぞれ煮)
原材料名	【厚揚げ】厚揚げ(大豆(福井県産))(分別生産流通管理済み)、食用菜種油)／凝固剤(硫酸カルシウム、塩化マグネシウム)、膨張剤、(一部に大豆を含む) 【ミックス野菜】なす(国産)、青ネギ 【豚肉】豚肉(国産)、(一部に豚肉を含む) 【そうざい(大根おろし)】大根(国産)／トレハロース、増粘剤(キサンタン)、酸化防止剤(V.C) 【煮物つゆ(希釈用)】砂糖(国内製造)、しょうゆ、水あめ、かつお削りぶし、食塩、みりん、にぼし、昆布／調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、(一部に小麦・大豆を含む)
内容量	【厚揚げ】1枚 【ミックス野菜】90g 【豚肉】80g 【そうざい(大根おろし)】30g×2 【煮物つゆ(希釈用)】40ml 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(211g)あたり)

エネルギー	297 kcal
たんぱく質	16.7 g
脂質	19.6 g
炭水化物	12.5 g
食塩相当量	1.7 g

※全体を2.5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】

ごま油 大さじ1
水 100ml

**福井県産厚揚げと
なすのみぞれ煮**

下準備

- 1.厚揚げをキッチンペーパーで軽く押さえて余分な油を切り、タテ4等分、ヨコ3等分の12等分に切ります。

作り方

- 1.フライパンにごま油(大さじ1)を中火で加熱し、なすを炒めます。しんなりしてきたら、豚肉を加えて炒めます。
- 2.豚肉の色が変わったら、厚揚げを加えて軽く炒めます。
- 3.水(100ml)、煮物つゆ、大根おろしを加えて軽く混ぜ合わせ、青ねぎを散らして蓋をし、5分程度煮ます。
- 4.器に盛り付けて出来上がり。