

ガパオ春雨

調理時間
約 **15**
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

名称	食材セット (ガパオ春雨)
原材料名	【ミックス野菜】ピーマン(国産)、赤パプリカ【鶏肉】鶏肉(国産)、(一部に鶏肉を含む)【中華調味料】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)【はるさめ】緑豆でん粉(緑豆(中国産))【バジルソース】植物油(国内製造)、食塩、ローストガーリック、チキンエキス、バジル、レッドベルペッパー、パセリ、オレガノ、コショウ/乳化剤、調味料(アミノ酸等)、香辛料抽出物、カロチン色素、(一部に小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
内容量 野菜の産地はカット野菜のバックに記載してあります。	【ミックス野菜】110g【鶏肉】100g 【中華調味料】60g 【はるさめ】40g 【バジルソース】25g
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(167g)あたり)

エネルギー	314 kcal
たんぱく質	10.9 g
脂質	19.1 g
炭水化物	24.1 g
食塩相当量	3.7 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。



4 582651 091447

春雨の中の黒い点々は、原料である豆の表皮片です。原料の豆を粉砕し、沈殿した澱粉には表皮片が稀に混入します。品質には問題ありません。
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】

水 適量
油 大さじ1

※調理例

ガパオ春雨

下準備

- 1.耐熱ボウルに春雨を入れ、春雨が浸るくらいの水(適量)を加えてふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱し、柔らかくなったらざるに移して水を切っておきます。

作り方

- 1.フライパンに油(大さじ1)を中火で加熱し、鶏ひき肉を炒めます。色が変わったら、ピーマン、パプリカも加えて炒めます。
- 2.戻しておいた春雨、中華炒め用たれ、バジルオイルソースを加えて炒め合わせます。
- 3.全体に味がなじんだら、お皿に盛り付けて出来上がり。