



※調理例

たっぷり鶏肉の回鍋肉

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ご注意ください。調理後はお早めにお召し上がりください。

名称	食材セット (たっぷり鶏肉の回鍋肉)
原材料名	【ミックス野菜】キャベツ(国産)、ピーマン、白ネギ 【鶏肉】鶏肉(国産)、(一部に鶏肉を含む) 【中華調味料】味噌(大豆(分別生産流通管理済み))(国内製造)、醤油(大豆(分別生産流通管理済み))、砂糖、発酵調味料(米、米こうじ、食塩)、食用ごま油、豆板醤、酵母エキス、オ伊斯ターエキス、ジンジャーペースト、食塩、唐辛子/酒精、増粘剤(キサンタンガム、グァーガム)、(一部に小麦・ごま・大豆を含む)
内容量	【ミックス野菜】230 g 【鶏肉】150 g 【中華調味料】40 g
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(210 g)あたり)

エネルギー	173 kcal
たんぱく質	19.0 g
脂 質	5.7 g
炭水化物	11.6 g
食塩相当量	1.8 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みません。

この表示値は、目安です。



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



紙
ラベル



【ご用意頂くもの】

ごま油 大さじ1
1/2
酒 大さじ1

たっぷり鶏肉の回鍋肉

作り方

1. フライパンにごま油(大さじ1)を中火で熱し、キャベツ、ピーマンを加えて炒め、火が通ったら一旦取り出します。
2. 同じフライパンにごま油(大さじ1/2)を中火で熱し、鶏肉を炒めます。
3. 色が変わったら酒(大さじ1)、白ねぎも加えて、①も戻し入れて炒めます。
4. たれを加えて炒め、味をなじませます。
5. お皿に盛り付けて出来上がり。