

さつまいもとれんこんの甘酢炒め

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。



※調理例

名称	食材セット (さつまいもとれんこんの甘酢炒め)
原材料名	【ミックス野菜】さつまいも(国産)、蓮根、小松菜 【豚肉】豚肉(国産)、(一部に豚肉を含む) 【中華合わせ調味料】糖類(砂糖、果糖ぶどう糖液糖)、醤油、醸造酢、トマトケチャップ、たん白加水分解物、畜肉エキス/増粘剤(加工デンプン、キサンタンガム)、調味料(アミノ酸)、酸味料、(一部に小麦・大豆・鶏肉・りんごを含む)
内容量	【ミックス野菜】170g 【豚肉】100g 【中華合わせ調味料】50g 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(160g)あたり)

エネルギー	317 kcal
たんぱく質	9.0 g
脂質	18.0 g
炭水化物	28.2 g
食塩相当量	1.0 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。

外装フィルム
トレーレシピ
ラベル



【ご用意頂くもの】

片栗粉 大さじ1
油 大さじ1
塩こしょう 適量
お好み 白ごま

※調理例

【 さつまいもとれんこんの 甘酢炒め 】

下準備

- 1.耐熱ボウルにさつまいも、れんこんを入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600w)で2分加熱します。
- 2.豚肉に片栗粉(大さじ1)をまぶし、全体になじませておきます。

作り方

- 1.フライパンに油(大さじ1)を中火で加熱し、豚肉の色が変わるまで焼きます。
- 2.小松菜を加えて炒め、しんなりしてきたら、さつまいも、れんこん、塩こしょう(適量)を加えて軽く炒めます。
- 3.弱火にして甘酢あんを加え、炒め合わせます。
- 4.たれが全体になじんだら、お好みで白ごまをかけて出来上がり。