

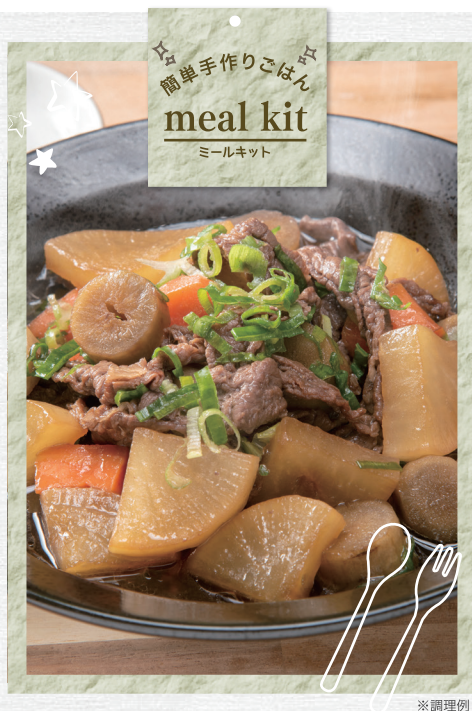
牛肉と根菜の和風煮

調理時間
約 **20**
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 (牛肉と根菜の和風煮)
原材料名	【ミックス野菜】大根(国産)、ごぼう、人参、青ネギ 【牛肉】牛肉(国産)、(一部に牛肉を含む) 【和風調味料】醤油(国内製造)(こいくち、たまり)、砂糖(グラニュー糖、三温糖)、水飴、本味醂、しょうゆもろみ、こんぶだし、たまねぎエキス、清酒、かつおエキス、(一部に小麦・さば・大豆を含む)
内容量	【ミックス野菜】205g 【牛肉】100g 【和風調味料】70g 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(187g)あたり)	
エネルギー	357 kcal
たんぱく質	7.7 g
脂 質	25.1 g
炭水化物	22.8 g
食塩相当量	2.1 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。



4 582651 091454



外装フィルム
トレー



レシピ
ラベル



※調理例

牛肉と根菜の和風煮

下準備

- 1.耐熱ボウルに大根、ごぼう、人参を入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱します。

作り方

- 1.フライパンに油(大さじ1)を中火で加熱し、牛肉を炒めます。
- 2.色が変わったら、加熱しておいた大根、ごぼう、人参を加えて炒めます。
- 3.具材に火が通ったら、水(100ml)、和風万能調味料を加えて軽く混ぜ合わせ、落し蓋をして10分程煮込みます。
- 4.青ねぎを散らしてサッと混ぜ合わせたら、火を止め、器に盛り付けて出来上がり。