



※調理例

豚肉と大根のうま塩煮込み

調理時間
約 **15**
min

2~3
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 (豚肉と大根のうま塩煮込み)
原材料名	【ミックス野菜】大根(国産)、玉ねぎ、人参、きぬさや 【豚肉】豚肉(国産)、(一部に豚肉を含む) 【たれ】水あめ、醤油、食塩、植物油、にんにく、香辛料/調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンC)、酸味料、増粘剤(キサンタンガム)、ビタミンB1、(一部に小麦・ごま・ゼラチン・大豆を含む)
内容量 野菜の産地はカット野菜のバックに記載しております。	【ミックス野菜】204g 【豚肉】100g 【たれ】50g
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(141g)あたり)

エネルギー	207 kcal
たんぱく質	6.6 g
脂質	15.1 g
炭水化物	9.8 g
食塩相当量	1.4 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。



4 582651 090495



外装フィルム
トレー



レシピ
ラベル



【ご用意頂くもの】
油

※調理例

豚肉と大根の うま塩煮込み

下準備

1. 人参を耐熱容器に入れてラップをし、レンジ(500W)で2分加熱します。
2. 大根を耐熱容器に入れてラップをし、レンジ(500W)で3分加熱します。
3. きぬさやは筋を取り除きさっと水にくぐらせ、耐熱容器に入れてラップをし、レンジ(500W)で30秒加熱します。
4. 水(50mℓ)を用意します。

作り方

1. 鍋に油(大さじ1/2)を入れ中火で熱し、豚肉を入れて炒めます。
2. 豚肉に火が通ったら、玉ねぎ・大根を入れて炒めます。
3. 具材に火が通ったら、人参を加えてさらに炒め、たれ・水を加えます。
4. 落し蓋をして弱火で5分煮込み、火を止めてそのまま1～2分蒸らしします。
5. 器に盛り、きぬさやを飾ったら出来上がり。