



※調理例

ほうれん草と豚肉の五目塩だれ炒め

調理時間
約 **10**
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 (ほうれん草と豚肉の五目塩だれ炒め)
原材料名	【ミックス野菜】ほうれん草(国産)、ぶなしめじ、人参 【豚肉】豚肉(国産)、(一部に豚肉を含む) 【はるさめ】緑豆でん粉(緑豆(中国産)) 【合わせ調味料】食塩(国内製造)、発酵調味料(米、米こうじ、食塩)、水あめ、ポークエキス、醤油(大豆(分別生産流通管理済み))、酵母エキス、でん粉、エビエキス、ガーリックエキス、食用ごま油、香辛料、生姜エキス、(一部にえび・小麦・ごま・大豆・豚肉を含む) 【おろししょうが】しょうが(中国)／増粘多糖類、酸化防止剤(ビタミンC)
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】140g 【豚肉】80g 【はるさめ】40g 【合わせ調味料(塩タレ)】30g 【おろししょうが】2g
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(116g)あたり)

エネルギー	196 kcal
たんぱく質	6.3 g
脂質	11.6 g
炭水化物	18.3 g
食塩相当量	1.5 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
ラベル



【ご用意頂くもの】

水 適量
油 大さじ1
塩こしょう 適量

※調理例

ほうれん草と豚肉の 五目塩だれ炒め

下準備

- 1.耐熱ボウルに春雨と春雨が浸かるくらいの水(適量)を入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600w)で5分程度柔らかくなるまで加熱したら、ざるなどに入れて水切りしておきます。

作り方

- 1.フライパンに油(大さじ1)を入れて中火で加熱し、豚肉、塩こしょう(適量)を加えて炒めます。
- 2.豚肉の色が変わってきたら、ぶなしめじ、人参を加えて炒めます。
- 3.野菜がしんなりしたら、ほうれん草と戻しておいた春雨を加えてサッと炒め、塩だれ、おろししょうがを回し入れて炒め合わせたらお皿に盛り付けて出来上がり。

Point ほうれん草を炒め過ぎないのがポイント!