

【食材セット】 人気No.1食材セット

生協のミールキット

食材セット 人気No.1

野菜たっぷりつけご飯



簡単・便利
だけじゃない！

生協のミールキット「食材セット」は、
あんしんの食材がカット済みで、
時短できるのが魅力。
その中でも、人気のメニューがこちら！
忙しい毎日、野菜不足になりがちだけど、
のつけご飯で一挙解決！

野菜たっぷりは一目で分かる

以下の条件を満たす献立には、
**野菜の総重量を
載せたアイコン**
が付きます。

野菜
350g
使用

☒ 1人あたり117g※1
(1日あたりの目標値1/3が摂れる※2もの)

※1 薬味及び食品分類上、芋類は除く

※2 厚労省目標値：1日350g以上/1人

☒ 4種類以上の野菜を使っている。
※きのご類は複数使用していても1種類とカウント

野菜が得意じゃない子も、 これならパクパク！

小さくカットした野菜と、ご飯がすすむ甘辛味で、
子どもから大人まで家族ウケ抜群。
ダントツ人気メニュー！

調理
10分

自然派 Style

炒める

コープ食材(兵庫)

野菜たっぷりのつけごはん

3人前

[中華用炒めだれ] しょうゆ、食用ごま油、
発酵調味料、砂糖、チキンエキス、食塩、オ
イスターエキス、酵母エキス、ホタテエキ
ス、ガーリックエキス、しょうが汁。

421kcal、塩分4.2g / 1セット

麦豆 不使用 冷

セット内容

レタス	100g
なす	100g
たまねぎ	60g
にんじん	40g
ピーマン	30g
しいたけ	20g
しょうが	5g
自然豚ミンチ	100g
中華用炒めだれ	1袋
片栗粉(小)	1袋

野菜
350g
使用

ご用意していただくもの
塩、こしょう、油、
ご飯

