

# 【食材セット】 韓国料理もこれひとつ

## 食材セットなら

# 韓国料理もおてのもの。

食材セット（ミールキット）で多くの韓国料理のベースとなる、**プルコギのたれ**。  
 アイチョイスではたれにもこだわり、  
**国産の大豆や小麦を原料とする醤油やみりん**を使用しています。

### 手軽にビビンバ気分!

ビビンバは自分で作る時、肉は炒めて、  
 野菜は茹でて和えてと手間でしたが、  
 こちらは**一気に炒めて出来上がり**で目から鱗でした。  
 温泉卵とキムチをトッピングして食べましたが  
 十分ビビンバ気分! 簡単で美味しかったです。



どろんこさん

野菜もたっぷり摂れて、  
 プルコギのたれのメニューで  
**一番人気!**

調理  
**15分**

よりマイルドにするには /

辛さが苦手な方は卵を増やしたり、  
 温泉卵や生卵をトッピングして。

### 2歳の娘もパクパク。

2歳の娘がパクパク食べます。美味しいです。  
 大人はコチュジャンをトッピングしても  
 美味しいです。

ゆゆさん

コープ食材(兵庫) 炒める

自然派 Style

### お子様ビビンバ丼

3人前

[プルコギのたれ] しょうゆ、砂糖、みりん、  
 にんにくおろし、ごま油、りんご酢、  
 酵母エキス、かつお節エキス、りんご  
 濃縮果汁、香辛料、食塩、あさりエキス

501kcal、塩分3.7g / 1セット

大豆米 不使用 冷

セット内容

もやし …… 100g  
 ほうれん草 …… 100g  
 にんじん …… 50g  
 キャベツ …… 30g  
 たまねぎ …… 30g  
 しいたけ …… 20g  
 合挽ミンチ …… 120g  
 プルコギのたれ …… 1袋

ご用意していただくもの

塩、ごま油、  
 卵 2〜3個、ご飯

## チーズたっぷりで辛さマイルド、クリーミー。

たっぷりのチーズと鶏の旨みでプルコギのたれの辛味がより緩和され、  
 家族で食べやすい味わい。  
 辛いのが苦手な方はこちらがオススメです!

コープ食材(兵庫) 炒める

自然派 Style

### トッポギ入り チーズタッカルビ

2〜3人前

[プルコギのたれ] しょうゆ、砂糖、  
 みりん、にんにくおろし、ごま油、  
 りんご酢、酵母エキス、鰹節エキス、  
 りんご濃縮果汁、香辛料、食塩、あさりエキス

調理

**15分**

セット内容

キャベツ …… 150g  
 たまねぎ …… 100g  
 にんじん …… 50g  
 エリンギ …… 30g  
 鶏モモ肉 …… 180g  
 トック …… 100g  
 プルコギのたれ …… 1袋

ご用意していただくもの

ごま油、  
 シュレッドチーズ

### 必ず購入!

もちもちのトッポギが5歳の子どもに大ヒットして、  
 こちらが出たときは必ず購入しています。  
 チーズは別で用意しなさいいけません、  
 よつ葉のシュレッドチーズを加えると  
 本当に美味しくて家族でペロリです。

chaoさん



もちもちのトック入り!

807kcal、塩分4.2g / 1セット

大豆米 不使用 冷