

【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