

【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 のつけご飯



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のもの)
※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。
※きのこ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

