

【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。



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

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



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

807kcal、塩分4.2g / 1セット

大豆米 不使用 冷

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パロリです。

chaoさん



もちもちのトック入り!