

夏休み! 親子で

クッキング

産直

258865 冷凍 次回: 9月3日 滋賀県・シガポートー

近江鶏むねミンチ

(バラ凍結) 300g ★ 100gあたり 税込 121円

バラ凍結の近江鶏むね肉のミンチ。



本体 335円  
(税込 362円)

1038 次回: 8月4日 フンドーキン醤油

co-op 野菜たっぷり 和風ドレッシング 500ml ★

生たまねぎの風味と 生しょうゆのコク。

(40kcal・食塩相当0.7g / 大さじ約1杯)

賞味期間: 8カ月

食用植物油脂: 国内製造

小麦



本体 458円  
(税込 495円)



和ドレ 野菜たっぷり 和風ドレッシング を使って 野菜たっぷりガパオ風

One Point!

野菜がおいしい夏おかず♪



材料 (2人分)

258865 産直 近江鶏むねミンチ ..... 200g  
なす ..... 1本  
258369 野洲きたなかふあーむのきゅうり ... 1/2本  
カラーピーマン (赤・黄) ..... 各 1/2個  
目玉焼き ..... 2枚  
油 ..... 大さじ 1/2  
温かいご飯・粗びき黒こしょう ..... 各適量

A 1038 co-op 野菜たっぷり和風ドレッシング

..... 大さじ 3  
オイスターソース (あれば) ..... 大さじ 1  
豆板醤 ..... 小さじ 1/2  
こしょう ..... 少々

作り方

- ① なす、きゅうり、カラーピーマンは1cm角に切る。
- ② フライパンに油を熱し、ミンチ、なすを炒める。肉の色が変わったら A を加えて炒める。
- ③ きゅうり、カラーピーマンを加えてサッと炒め合わせる。
- ④ 器にご飯を盛り、③、目玉焼きをのせ、粗びき黒こしょうをふる。

