

厚めにスライスした  
バラ肉は  
食べごたえあり!

献立名

## 和風サムギョプサル

ナムル・白菜キムチ

■販売価格(税込)

896 2人用 1,380円

975 3人用 1,980円

982 4人用 2,580円

| 材料               | 分量   |      |      |
|------------------|------|------|------|
|                  | 2人   | 3人   | 4人   |
| 和豚もち豚バラスライス(解凍)  | 360g | 540g | 720g |
| 若鶏ムネ肉            | 120g | 180g | 240g |
| (にんにく醤油漬)        |      |      |      |
| グリーンリーフ又は葉野菜(冷蔵) | 適量   | 適量   | 適量   |
| 塩だれ              | 2袋   | 3袋   | 4袋   |
| 胡瓜(冷蔵)           | 1/2本 | 1本   | 1本   |
| 人参(冷蔵)           | 小1本  | 小1本  | 1本   |

| 材料        | 分量   |      |      |
|-----------|------|------|------|
|           | 2人   | 3人   | 4人   |
| もやし(冷蔵)   | 150g | 200g | 300g |
| 塩蔵わかめ(冷蔵) | 20g  | 20g  | 30g  |
| (A) しょうゆ  | 大1/3 | 大1/2 | 大2/3 |
| ごま油       | 小2/3 | 小1   | 大1/2 |
| 鶏がらスープの素  | 小2/3 | 小1   | 大1/2 |
| 白菜キムチ(冷蔵) | 70g  | 100g | 130g |

少量つけるだけの  
本格塩だれ♪



下ごし  
らえ

葉野菜

食べやすい

大きさにちぎる

わかめ

水につけて戻し、

食べやすく切る

胡瓜・人参

千切りにする

(スティックにカットすると

パリパリの食感を

お楽しみいただけます)

作り方

調理時間  
約20分

### サムギョプサル

①豚肉は食べやすい大きさにカットして、油を  
ひかずにこんがり焼く。

②フライパンに残った豚肉の油で、  
鶏肉を焼く。

③豚肉は塩だれをつけ、  
野菜で巻いていただく。

鶏肉はそのまま野菜で巻いていただく。

### ナムル

①もやしは沸騰したお湯に入れ、  
茹でて水気をきる。

②(A)を合わせ、①とわかめをあえる。

※お好みでナムル・白菜キムチも巻あ〜いて巻いて♪

もちもちとした  
脂身が自慢の  
和豚もち豚

豚肉・鶏肉合わせて  
1人前240gのボリューム♪

巻あ〜いて巻いて  
塩だれでいただく  
“さっぱりサムギョプサル”

お買い物メモ  
鶏がらスープの素

エネルギー/888kcal 蛋白質/39.0g 脂質/69.9g 炭水化物/18.4g  
ナトリウム/2,751mg(塩分4.1g)  
アレルギー/若鶏ムネ肉(にんにく醤油漬)・塩だれ・白菜キムチ:小麦