

- ① 袋に肉を入れ、水大さじ1をふって、肉になじむまでよくもみ込む。片栗粉、油大さじ1/2を順に加えながらその都度よくもみ込む。

ポイント ※注1参照 水、片栗粉、油の順にもみ込みます。(肉を菜箸でかくほぐしながら絡め、さらに袋の外からもみ込むとよい)



- ② 1に玉ねぎ、人参、しめじを加える。袋の口をしっかりと閉じ、電子レンジ(600W)で約3分30秒加熱する。

ポイント ※注2参照 ピーマン、パプリカは後から時間差で加えることで、食感と色みを残して仕上げます。



- ③ 一度取り出して袋を開け、タレを加える。菜箸で全体を混ぜながら、**具材とたれをよく絡め合わせる。**

ポイント ※注3参照 必ず「持つ」マーク部分を持って取り出してください。加熱後は、袋や中身が熱くなっていますので、火傷には注意してください。



- ④ ピーマン、パプリカを入れて袋の口を閉じ、電子レンジ(600W)で約2分加熱する。袋を開け、底からざっくり混ぜて**全体をよく絡め合わせ、器に盛る。**

ポイント ※注3・注4参照 具材に加熱ムラがあれば、袋の口を閉じて、20秒ずつ様子をみながら加熱してください。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚肩肉(短冊).....	120g	人参.....	40g
ピーマン.....	40g	しめじ.....	40g
赤パプリカ.....	40g	タレ(中華炒めだれ).....	1袋
玉ねぎ.....	40g	片栗粉.....	1袋

ご用意いただく食材

水.....	大さじ1
油.....	大さじ1/2

■レンジパックをご使用前に必ずお読みください。

※レンジパックの表面に記載されている注意点をよくお読みください。

■調理の前に必ずお読みください。

※注1

レンジパックは切り口(印字「OPEN」)を開けて、底をしっかりと広げてから具材を入れましょう。

※注2

袋の口を閉じるときは、しっかりとチャックが閉じていることを確認してください。

※注3

加熱中や加熱後は、袋や中身が熱くなっていますので、火傷には注意してください。

・加熱後に袋を取り出すときは、左右の「持つ」マーク部分を持ってください。

・チャックを開けるときは、中の蒸気が熱いので、火傷に気をつけながら開けてください。

※注4

具材(肉・野菜)の火の通りを確認し、加熱ムラがあれば袋の口を閉じ、20秒ずつ様子をみながら加熱してください。

電子レンジの加熱時間について

電子レンジは、W(ワット)数によって加熱時間が異なります。ここでは、出力600Wの電子レンジで加熱した場合の目安時間を表示しています。各家庭の機種によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。(700W以上の高出力レンジでの使用は不可)