

- 1** 水けをふいたえびといかに、片栗粉と油大さじ1/2をまぶす。袋を開け、玉ねぎ、白菜、しめじ、えび・いかの順に入れる。

ポイント ※注1参照 袋の底をしっかりと広げてから、具材を入れましょう。(えび・いかに片栗粉と油でコーティングするように絡めます)



- 2** 袋の口をしっかりと閉じる。電子レンジ(600W)に立てて入れ、約2分30秒加熱する。

ポイント ※注2参照 電子レンジには、必ず袋を立てた状態で入れてください。



- 3** 一度取り出して袋の口を開け、もやし、ピーマン、赤パプリカを入れる。タレを上からまわしかけ、袋の口をしっかりと閉じる。

ポイント ※注3参照 必ず袋の両端(フチの部分)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** 電子レンジ(600W)で約2分加熱して取り出す。袋から具材を器に出し、全体をざっくり混ぜながら盛りつける。

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、20秒ずつ様子を見ながら加熱してください。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

むきえび	50g	もやし	60g
いか	50g	ピーマン	30g
玉ねぎ	50g	赤パプリカ	30g
白菜	80g	片栗粉	1袋
しめじ	30g	タレ(塩たれ)	1袋

ご用意いただく食材 下準備

油	大さじ1/2	むきえび、いかはキッチンペーパーで余分な水けをふく。
---	--------	----------------------------

■レンジパックをご使用の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、袋の両端(フチの部分)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秒ずつ様子を見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)