

- ① 鶏肉は大きいものは半分に切って、片栗粉を全体にまぶしておく。

ポイント 火の通りが均一になるように、大きい鶏肉は半分に切ります。ビニール袋の中で片栗粉をまぶすと手軽です。



- ③ 一度取り出して袋の口を開け、タレを加えてざっと混ぜ、全体に絡ませる。ズッキーニ、パプリカを上へのせ、袋の口をしっかりと閉じる。

※注3参照 必ず袋の両端(フチの部分)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。



- ② 袋を開けて玉ねぎ、しめじ、①の鶏肉、白ネギの順に入れ、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3分加熱する。

※注1・注2参照 袋の底をしっかりと広げてから、具材を入れましょう。レンジには、必ず袋を立てた状態で入れてください。



- ④ 電子レンジ(600W)で約2分30秒加熱して取り出す。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。

※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

鶏もも肉	120g	赤パプリカ	40g
ズッキーニ	100g	白ネギ	30g
しめじ	80g	片栗粉	1袋
玉ねぎ	60g	タレ(塩たれ)	1袋

■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)