

- 1** 水けをふいたえびに油(小さじ1)をまぶす。豚肉に水(大さじ1)、片栗粉の順に加えながら、その都度よくもみ込む。

ポイント 豚肉はビニール袋で作業すると手軽です。水、片栗粉の順に加え、なじむようにもみ込みます。



- 3** 一度取り出して袋の口を開け、肉を箸でざっとほぐす。もやし、チンゲン菜の葉を入れ、タレを上からまわしかけて、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。



- 2** 袋を開け、玉ねぎ、人参、白ネギ、白菜、チンゲン菜の茎、豚肉、えびの順に入れ、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。

ポイント ※注1・注2参照 袋の底をしっかりと広げて具材を入れます。(チンゲン菜の葉は後で加える) 電子レンジには、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。

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

豚バラ切落し肉..... 100g	白菜..... 30g
むきえび..... 50g	チンゲン菜..... 30g
玉ねぎ..... 30g	もやし..... 50g
人参..... 30g	片栗粉..... 1袋
白ネギ..... 40g	タレ(中華王)..... 1袋

ご用意いただく食材

油..... 小さじ1
水..... 大さじ1

下準備

むきえびはキッチンペーパーにのせて水けをふく。

■レンジバ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)