

2人前

約10分

レンジ
600W

豚バラの旨みとネギの風味が相性抜群!
焼肉風の味わいが食欲をそそります。

- 豚肉に片栗粉を全体にまぶす。
袋を開けて玉ねぎ、白ネギを入れ、
その上に豚肉を広げながら入れる。

●片栗粉はポリ袋内でもまぶすと手軽です。
*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。



- 取り出して袋の口を開け(下記参照)、
熱いうちに青ネギとタレ2袋を入れ、
肉をほぐしながら全体に絡ませる。

*注3・注4参照 必ず袋の両端(フチのマーク部分)
を持って取り出します。【具材に加熱ムラ
があれば袋の口を閉じ、20秒ずつ様子を
みながら加熱する】



- 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4分~4分
30秒加熱する。

*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。



- タレが全体に絡み、青ネギが余熱で
しんなりしたら、ご飯の上に具材を
のせて残ったタレをかける。

ポイント 袋に残ったタレは、具材の上から
かけてください。



*食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具に
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。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc

お届けの食材

豚バラ切落し肉	120g	青ネギ	50g
玉ねぎ	50g	片栗粉	1袋
白ネギ	50g	タレ(焼肉のタレ)	2袋

※野菜は洗浄済み ※重量は多少前後する場合があります。

ご用意いただく食材

温かいご飯	丼2膳分
-------	------

■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。

*注4

・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。

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)