

- ① 鶏肉は火の通りが均一になるよう
大きいものは半分に切り、片栗粉を
全体にまぶす。袋を開け、鶏肉を入れる。

●片栗粉はビニール袋内でまぶすと手軽です。

※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。



- ② ①に玉ねぎを入れ、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4分加熱する。

※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。



- ③ 一度取り出して袋の口を開け、ピーマン、
パプリカを入れる。袋の口を閉じ、
電子レンジ(600W)で約2分加熱する。

※注3参照 必ず袋の両端(フチのマーク部分)を
持って取り出します。加熱後は袋や中身が熱く
なっているので、火傷には注意してください。



- ④ 取り出して袋の口を開け、(下記参照)
タレを入れて具材全体に絡める。
ご飯の上に具材をのせ、残ったタレを
かけてゴマとネギを散らす。

※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

鶏もも肉	150g	青ネギ(仕上げ用)	10g
玉ねぎ	100g	白ゴマ	1本
ピーマン	30g	片栗粉	1袋
赤パプリカ	20g	タレ(サムジャン)	1袋

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。

・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)