

- ① 豚肉に片栗粉を全体にまぶす。
袋を開けて玉ねぎを入れ、その上に
豚肉を広げながら入れる。

●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 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
状態に入れてください。



- ③ 電子レンジから取り出して袋の口を
開け、タレ2袋を入れて全体に絡ませる。

*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】



- ④ ご飯の上に③の具材を出してのせる。
残ったタレをかけ、青ネギを散らす。

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。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚バラ切落とし肉…… 120g 片栗粉…………… 1袋
玉ねぎ…………… 150g タレ(焼肉のタレ) …… 2袋
青ネギ(仕上げ用) …… 10g

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)

A Table! Kitchen キャベツとアスパラの味噌汁

約10分



手軽に一汁一菜！旬の野菜で具たくさん味噌汁です。

- 1 鍋に水500ccを入れて中火で熱し、煮立てばキャベツ、アスパラ、人参を入れる。
弱めの中火にし、**ふたをして**3~4分程煮る。
- 2 具材に火が通れば味噌を入れ、混ぜて溶かす。
❗味噌を入れてからは煮立たせないようにしましょう。

※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

Q&A

Q.野菜は洗っていますか？

A.はい。洗浄済みですので、洗わずそのままお使いください。
洗って鮮度が落ちる野菜(きのこ類、しょうがなどの薬味類)は、洗わずにお届けしています。

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

キャベツ …… 70g 人参 …… 20g
アスパラ …… 30g 万能味噌 …… 1袋

ご用意いただく食材

水 …… 500cc