

化学調味料・合成着色料・香料不使用

調理時間の目安 10分

◎キット内容

ガバオペースト 40g

ガバオソース 30g

◎用意する材料

鶏ひき肉 200g

卵 2個

油 大さじ1(15ml)

ごはん お茶碗2杯分

◎つくり方

①卵は半熟の目玉焼きにしておきます。

②フライパンを中火で熱して油を入れ、鶏ひき肉を炒めます。肉に火が通ったら、ガバオペーストを加えて1分炒めます。

※炒め時間を長くすると、より辛く仕上がります。

③ガバオソースを加えて、更に炒めます。

④ごはん③の鶏ひき肉を添え、①の半熟目玉焼きをのせます。

栄養成分表示(1袋70g当たり)

エネルギー 110kcal 炭水化物 8.4g

たんぱく質 2.2g 食塩相当量 3.2g

脂質 7.5g この表示値は、目安です。



外装:PP

内装(ガバオペースト):PP,M,PA,PET

内装(ガバオソース):PE,PET

●ガバオペーストはレトルトパウチ食品です。

ご注意

●香辛料が入っており強い辛みが特長の製品です。小さなお子様、辛いものが苦手な方はお控えください。●開封の際に袋や切り口で手指を切らないようご注意ください。●調理中はその場所から絶対に離れないでください。また、お子様だけの取り扱いを避けてください。●調理時にソース等がはねる恐れがありますので、ヤケドにご注意ください。●個装開封後は保存できませんので、必ず一度に使い切ってください。●調理後はお早めにお召し上がりください。

無印良品 手づくりキット

ガバオ(タイのホーリーバジル炒め)

●名称:手づくりキット ガバオ●原材料名:ガバオペースト(ホーリーバジル、唐辛子、にんにく、大豆油、(一部に大豆を含む))、ガバオソース(魚醤(魚介類)、醤油、スイートソイソース(糖蜜、醤油、砂糖)、砂糖、オイスターソース、にんにく/増粘剤(加工でん粉)、カラメル色素、安定剤(キサンタンガム)、(一部に小麦・大豆・魚醤(魚介類)を含む)●殺菌方法:ガバオペーストは気密性容器に密封し、加圧加熱殺菌●内容量:70g(ガバオペースト40g、ガバオソース30g)●賞味期限:表面上部に記載●保存方法:直射日光・高温多湿の場所を避けて保存してください。●原産国名:タイ●輸入者:株式会社アライドコーポレーション 神奈川県横浜市青葉区あざみ野1-4-3●販売者:株式会社良品計画 東京都豊島区東池袋4-26-3

本品に含まれるアレルゲン

小麦 wheat	大豆 soybean	魚介類 seafood
-------------	---------------	----------------

えび・かに・卵・乳成分・落花生を含む製品と共通の設備で製造していますので、ご注意ください。

万一商品に不都合な点がございましたら、下記お客様相談室又は、お買上げの店までお問い合わせください。お取り替えさせていただきます。

株式会社 良品計画

お客様相談室電話 0120-14-6404

インターネットアドレス <http://www.muji.com>

2101072



4 550344 604250