

◎調理方法

ソースを取り出し、小袋のまま流水で解凍しておきます。

①フライパンに油大さじ4とソースを入れて混ぜ合わせ、中火にかけます。

②①が温まったら、凍ったままの具材を加えてよく混ぜ、ふたをして弱火で約6分、焦げないように時々混ぜながら加熱します。

③ふたを外し、中火にして混ぜながら約1分加熱します。

●稀に海老の殻や尾が黒くなっていることがありますが、品質には問題ありません。

●殻付きの海老を使用していますので、流通時に海老の殻や尾が折れて袋の中に落ちている場合がございますが、品質には影響ございません。

ご注意

●除去処理をしておりますが、稀にいかの軟甲が残っていることがありますので、注意してお召し上がりください。●殻付き海老は、腸管(背わた)が残っている場合がございますので、注意してお召し上がりください。●海老の殻や尾で指や口を傷つけないよう、注意してご使用、お召し上がりください。●電子レンジは使用しないでください。●調理およびお召し上がりの際は、ヤケドにご注意ください。●冷凍庫(-18℃以下)で保存してください。●いったん解けたものを再凍結すると、味、品質が変わることがあります。●加熱のしすぎは、煮崩れ、コゲつき等の原因になるのでご注意ください。●冷蔵庫での保存、解凍はお避けください。●解凍、調理後はお早めにお召し上がりください。

(冷凍食品) 無印良品 フライパンでつくるミールキット 海老といかのアヒージョ

名称	海老といかのアヒージョセット
原材料名	【具材】ブロッコリー(エクアドル)、揚げじゃがいも(じゃがいも(国産)、植物油脂)、殻付き海老(インド)、いか(中国)、(一部にえび・いかを含む) 【ソース】たん白加水分解物、にんにくペースト、砂糖、食塩、にんにく粉末、醸造酢、昆布エキス、こしょう粉末、酵母エキス/増粘剤(加工デンプン、キサンタンガム)、カラメル色素、香辛料抽出物、(一部に小麦・乳成分・大豆・りんごを含む)
内容量	206g(ブロッコリー50g、揚げじゃがいも50g、殻付き海老36g、いか30g、ソース40g)
賞味期限	表面上部に記載(開封前)
保存方法	-18℃以下で保存してください。
凍結前加熱の有無	加熱してありません。
加熱調理の必要性	加熱してお召し上がりください。
販売者	株式会社良品計画 東京都文京区後楽2-5-1

加工所 浜永水産有限会社 大分県宇佐市長洲2943

原材料配合割合:殻付き海老17%、いか14%(仕込み時)

本品に含まれるアレルゲン	えび shrimp	小麦 wheat	乳成分 milk	いか squid	大豆 soybean	りんご apple
--------------	--------------	-------------	-------------	-------------	---------------	--------------

栄養成分表示  
(1袋206g当たり)

エネルギー	143kcal
たんぱく質	12.6g
脂質	3.6g
炭水化物	16.6g
-糖質	13.7g
-食物繊維	2.9g
食塩相当量	3.4g

この表示値は、目安です。



万一商品に不都合がございましたら、お手数ですが現品と外装を保管の上、下記お客様相談室又はお買い上げの店舗までご連絡ください。お取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  
www.muji.com

