

◎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1をひいて中火にかけ、凍ったままの白身魚の皮目を下にして入れ、約1分焼きます。
- ②白身魚を裏返し、残りの具材を凍ったまま加えて軽く炒めたら、ふたをして弱火で約3分、焦げないように時々混ぜながら加熱します。
- ③一度火を止め、白身魚を再度裏返してソースを加え、ふたをして弱火で約2分加熱します。

ご注意

- 除去処理をしておりますが、アサリの殻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。
- 白身魚(メヌケ)は、骨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。
- 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 白身魚のアクアパッツァ

名 称	白身魚のアクアパッツァセット
原 材 料 名	【具材】メヌケ(アメリカ)、ブロッコリー(エクアドル)、グリル野菜(ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン)、あさり/pH調整剤、酸化防止剤(V.C) 【ソース】発酵調味料、オリーブオイル、オキアミエキス、にんにく、あさりエキスパウダー、酵母エキス、砂糖、醤油、ホタテエキスパウダー、オニオンエキス、魚醤、植物たん白加水分解物、香辛料/増粘剤(加工デンプン、キサンタンガム)、香辛料抽出物、(一部に小麦・大豆を含む)
内 容 量	235g(メヌケ100g、ブロッコリー50g、グリル野菜30g、あさり15g、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:白身魚(メヌケ)42%(仕込み時)

本品に含まれる アレルゲン	小麦	大豆
	wheat	soybean

栄養成分表示 (1袋235g当たり)	
エネルギー	188kcal
たんぱく質	19.5g
脂質	9.2g
炭水化物	8.0g
-糖質	5.6g
-食物繊維	2.4g
食塩相当量	1.5g
この表示値は、目安です。	

えび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。
本品で使用しているあさりなどの二枚貝は、かにが共生しています。



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

