

◎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フライパンに油小さじ2杯をひいて中火にかけ、凍った切身の皮側を下にして入れ蓋をして約2分炒めます。

②魚をひっくり返し、残りの具材を凍ったまま加え、蓋をして約6分炒めます。

(時々切身をひっくり返し、具材をまぜて焦げないように炒めてください。)

③ソースを加えて全体を混ぜたら、弱火で約30秒炒めます。

ご注意

●白身魚(スケソウダラ)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 白身魚のバジルソテー

名 称	白身魚のバジルソテーセット
原 材 料 名	【具材】スケソウダラ(アメリカ)、揚げナス(ナス、植物油脂)、ブロッコリー(中国)、赤ピーマン 【ソース】植物油脂、にんにく、食塩、醗酵調味料、醤油、バジル、レモン果汁、たん白加水分解物、酵母エキス、胡椒、パセリ／ソルビトール、増粘剤(加工デンプン、キサンタンガム)、クチナシ色素、香辛料抽出物、ビタミンB ₁ 、(一部に小麦・大豆を含む)
内 容 量	300g(スケソウダラ100g、揚げナス80g、ブロッコリー50g、赤ピーマン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 株式会社三水フーズ 美し国伊勢本社工場 三重県伊勢市下野町517-4

原材料配合割合:スケソウダラ33%、バジル0.2%(仕込み時)

本品に含まれる
アレルゲン

小麦
wheat

大豆
soybean

栄養成分表示 (1袋300g当たり)

エネルギー	287kcal
たんぱく質	17.7g
脂質	18.6g
炭水化物	14.7g
一糖質	9.6g
一食物繊維	5.1g
食塩相当量	2.9g

この表示値は、目安です。

えび・かに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

