

◎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。

ご注意

●選別をしておりますが、ほたて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。

●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 ほたてとブロッコリーのアヒージョ

名 称	ほたてとブロッコリー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、植物油脂）、ほたて（国産）、トマト 【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	233g（ブロッコリー80g、揚げじゃがいも65g、ほたて40g、トマト8g、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：ブロッコリー 34%、ほたて17%（仕込み時）

本品に含まれるアレルゲン

小麦	乳成分	大豆	りんご
wheat	milk	soybean	apple

栄養成分表示

（1袋233g当たり）

エネルギー 172kcal

たんぱく質 10.6g

脂質 3.9g

炭水化物 25.6g

—糖質 21.4g

—食物繊維 4.2g

食塩相当量 3.5g

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ほたては、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

