

◎調理方法

【炒めもの】

熱して油をひいたフライパンに、凍ったまま入れ、加熱してください。

●油がはねるおそれがありますので、霜や水滴を取り除いてから炒めてください。

【電子レンジ】

袋から耐熱容器に移して、重ならないように広げ、水を全体にふりかけ、ラップをかけて加熱してください。

目安: 1/2袋(100g)	500W	2分30秒
	600W	2分10秒
1袋(200g)	500W	4分30秒
	600W	4分10秒

- 少量での加熱は焦げるおそれがあります。
- 過加熱の原因になるため、オート(自動)機能は使用しないでください。
- 調理時間は目安です。お使いの機種により多少異なります。

- シール部分に野菜の破片が噛みこむことがあります。品質には問題ありません。
- 時間の経過により、色調が変化することがありますが、品質には問題ありません。

ご注意

- 加熱およびお召し上がりの際は、ヤケドにご注意ください。
- 袋のまま加熱しないでください。
- 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。
- 開封後は乾燥を防ぐため必ず密封して保存し、お早めにお召し上がりください。
- 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 すぐ使える 緑の野菜

名 称	混合野菜
原材料名	ブロッコリー(エクアドル)、スナップえんどう(中国)、ほうれん草(中国)、いんげん(タイ)
内 容 量	200g
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 株式会社シンク・フーズ
徳島県板野郡藍住町徳命字前須東46

栄養成分表示(1袋200g当たり)

エネルギー	68kcal
たんぱく質	6.4g
脂質	0g
炭水化物	12.6g
一糖質	5.8g
一食物繊維	6.8g
食塩相当量	0.13g

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

2402281



4 550583 970352