

◎調理方法

個包装ごと電子レンジで温めてください。

	1個	2個
500W	1分20秒	2分30秒
600W	1分10秒	2分10秒

- 冷たい場合は10秒ずつ加熱を追加してください。

ご注意

- フィルムの隙間から熱い蒸気が出るのでご注意ください。
- 本品は電子レンジ専用です。オープンやオーブントースターは使用しないでください。
- 破裂の恐れがあるので、外袋のまま電子レンジ加熱はしないでください。
- 調理時間は目安です。お使いの調理器具や機種により多少異なります。
- 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。
- 加熱のしすぎは、くずれの原因になるのでご注意ください。
- 加熱ムラの原因になるので、ターンテーブルの真ん中には置かないでください。
- 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。
- 賞味期限は外袋開封前のもので、開封後は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 たんぱく質がとれるおにぎり チーズとおかか

名 称	おにぎり
原 材 料 名	うるち精米(国産)、もち麦(国産)、大豆加工品(大豆粉、粉末状大豆たんぱく、植物油脂、難消化性デキストリン)、プロセスチーズ、しょうゆ、かつお削りぶし、味付おかか(かつお節、砂糖、食塩、しょうゆ、たん白加水分解物、みりん)、米発酵調味料、いりごま、食塩、植物油脂/加工デンプン、乳化剤、セルロース、(一部に小麦・乳成分・ごま・大豆を含む)
内 容 量	400g(80g×5個)
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

製 造 所 株式会社ミツハシ 東海工場 静岡県静岡市清水区北脇315

本品に含まれるアレルゲン

小麦	乳成分	ごま	大豆
wheat	milk	sesame	soybean

栄養成分表示(1個80g当たり)

エネルギー	135kcal	炭水化物	19.1g
たんぱく質	8.2g	-糖質	17.7g
脂質	3.2g	-食物繊維	1.4g
		食塩相当量	0.9g



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

