

◎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 食物繊維がとれるおにぎり もち麦ごはんの枝豆と塩昆布

名 称	おにぎり
原 材 料 名	うるち精米(国産)、もち麦(国産)、枝豆、しらす干(ちりめん(いわし類の稚魚(韓国)、食塩)、食塩)、食物繊維、塩昆布、食塩、植物油、ローストアマニ、(一部に小麦・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ギー

小麦	大豆
wheat	soybean

本品で使用しているいわし類の稚魚は、えび、かにが混ざる漁法で捕獲しています。

栄養成分表示(1個80g当たり)

エネルギー	128kcal	炭水化物	28.1g
たんぱく質	3.7g	-糖質	22.7g
脂質	1.2g	-食物繊維	5.4g
		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

