

# 調理方法

カラダ、よろこぶ。



## 豚角煮のり弁当、もろみ魚焼きのり弁当(さわら)

500W7分



5分おく

弁当箱は、冷凍のままふたをした状態で電子レンジ(500W)で7分温め、そのまま5分おき、全体の温度が均一になるようになじませる。

500W2分30秒



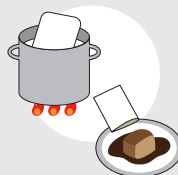
角煮・魚は、文字が書かれている面を上にして、冷凍のまま電子レンジ(500W)で2分30秒温める。



温まったら、袋を切って中身を取り出し盛り付けてできあがり。

## 豚角煮

< 湯せんで温める場合 > **おすすめ**



水を張った鍋に袋ごと入れ、火にかけ、沸騰してから15分温める。温まったら、お皿に盛り付けてできあがり。

< 電子レンジで温める場合 >

500W2分30秒



文字が書かれている面を上にして、冷凍のまま電子レンジ(500W)で2分30秒温める。温まったら、お皿に盛り付けてできあがり。

## ゴロゴロ具材の卵の花、魚のもろみ焼き、たまり醤油のひじき煮、彩り野菜のきんぴら



冷凍のまま電子レンジで温め、お皿に盛り付けてできあがり。

ゴロゴロ具材の卵の花・魚のもろみ焼き 500W:2分30秒  
たまり醤油のひじき煮・彩り野菜のきんぴら 500W:2分

## 北海道産ホタテのみりんもろみ漬け、国産大エビのみりんもろみ漬け



両面1分



両面2分

流水が常温で解凍し、フライパンにホイルシートを敷いて袋から取り出した具材をのせ、フタをして両面を弱めの中火で焼いてください。

北海道産ホタテのみりんもろみ漬け 両面1分ずつ  
国産大エビのみりんもろみ漬け 両面2分ずつ

## 豆乳ドレッシングのポテトサラダ

500W1分



5分おく

冷凍の袋のまま電子レンジ(500W)で1分温め、混ぜながらお皿に盛り付け、そのまま5分おき、全体の温度が均一になるようになじませたらできあがり。

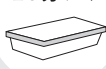
## いなり寿司

500W  
2分+1分30秒



冷凍のままふたをした状態で、電子レンジ(500W)で2分温め、箱を180度回転させ、さらに1分30秒温める。\*回転式の電子レンジの場合、3分温めてください。

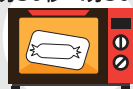
20分おく



ふたをしたまま20分おき、全体の温度が均一になるようになじませたらできあがり。

## サーモンとアボカドの寿司ブリトー

500W  
1分30秒+1分30秒



冷凍の袋のまま電子レンジ(500W)で1分30秒温め、袋を裏返しさらに1分30秒温める。

20分おく



袋から取り出し20分おき、全体の温度が均一になるようになじませ、包丁で中央を斜めに切ってできあがり。

## 野菜の寿司ブリトー

500W  
2分+2分



冷凍の袋のまま電子レンジ(500W)で2分温め、袋を裏返しさらに2分温める。

20分おく



袋から取り出し20分おき、全体の温度が均一になるようになじませ、包丁で中央を斜めに切ってできあがり。

## K庵のみりん粕ケーキ(チーズ風味)

冷蔵庫

6時間

箱のまま冷蔵庫に移し替え6時間解凍する。お好みのサイズに切り分け、お皿に盛り付けてできあがり。

## 感想をお聞かせください!

九重味淋オンラインショップで  
口コミを書き込むと、次回お会計で  
使えるポイントがたまる!



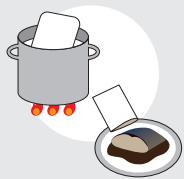
●電子レンジや湯せんから取り出す際、袋や箱がかなり熱くなっていますので、やけどや開封時の飛びはねには十分ご注意ください。●調理時間は目安です。お使いの調理器具や機械により多少異なります。●いったん解けたものを再凍結すると、味・品質を損ねることがありますので再凍結はしないでください。●解凍、調理後はお早めにお召し上がりください。

# 調理方法

カラダ、よろこぶ。



## さばの味噌煮



水を張った鍋に袋ごと入れ、火にかけ、沸騰してから5分～10分温める。温まったら、お皿に盛り付けてできあがり。

## 贅沢プチ丼



袋から丼を出し、上ふたをずらして電子レンジで温める。

湯葉あんかけ丼・鯛ぞうすい	500W : 3分
三河産しらす丼・十勝帯広風豚丼	500W : 2分

11/14発売予定!

## 雑煮



器を袋から取り出し、冷凍のまま電子レンジで温める。

関東風 500W : 5分

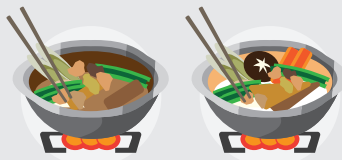
関西風 500W : 4分

お好みで三つ葉やゆずの皮、かつお節などをのせると、より一層おいしくお召し上がりいただけます。



●電子レンジや湯せんから取り出す際、袋や容器がかなり熱くなっていますので、やけどや開封時の飛びはねには十分ご注意ください。●調理時間は目安です。お使いの調理器具や機械により多少異なります。●いったん解けたものを再凍結すると、味・品質を損ねることがありますので再凍結はしないでください。●解凍、調理後はお早めにお召し上がりください。

## みそ煮込みうどん、鍋焼きうどん



アルミ鍋を袋から取り出し、冷凍のままガスコンロまたはIH調理器の中心に置き、弱火 (IH調理器の場合500W以下) で3分加熱し、その後火力を上げて、全体がぐつぐつ煮立ったらできあがり。



●容器はアルミで作られています。容器が変形している場合はアルミが焼き切れる恐れがあります。●一部のIH調理器の機種によっては加熱できないことがあります。別鍋に移して調理してください。●吹きこぼれのないようご注意ください。●調理中および調理後はアルミ容器がかなり熱くなっていますので、やけどには十分に注意してください。●容器の再利用はしないでください。

## 感想をお聞かせください!

九重味淋オンラインショップで  
口コミを書き込むと、次回お会計で  
使えるポイントがたまる!

