

エビフライカレーの美味しい食べ方

①漬物とエビフライとシートを取り出してください。※シートは廃棄してください。

②レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分(600Wの場合は1分40秒)

③エビフライは別に温めてください。
500Wレンジで1分(600Wの場合は50秒)



注: 蓋をしたまま温められる容器となっております。
注: 電子レンジの出力ワット数によっては、蓋が外れる場合がありますので、加減をお願いいたします。
注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

エビフライカレーの美味しい食べ方

①漬物とエビフライとシートを取り出してください。※シートは廃棄してください。

②レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分(600Wの場合は1分40秒)

③エビフライは別に温めてください。
500Wレンジで1分(600Wの場合は50秒)



注: 蓋をしたまま温められる容器となっております。
注: 電子レンジの出力ワット数によっては、蓋が外れる場合がありますので、加減をお願いいたします。
注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

エビフライカレーの美味しい食べ方

①漬物とエビフライとシートを取り出してください。※シートは廃棄してください。

②レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分(600Wの場合は1分40秒)

③エビフライは別に温めてください。
500Wレンジで1分(600Wの場合は50秒)



注: 蓋をしたまま温められる容器となっております。
注: 電子レンジの出力ワット数によっては、蓋が外れる場合がありますので、加減をお願いいたします。
注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

エビフライカレーの美味しい食べ方

①漬物とエビフライとシートを取り出してください。※シートは廃棄してください。

②レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分(600Wの場合は1分40秒)

③エビフライは別に温めてください。
500Wレンジで1分(600Wの場合は50秒)



注: 蓋をしたまま温められる容器となっております。
注: 電子レンジの出力ワット数によっては、蓋が外れる場合がありますので、加減をお願いいたします。
注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

とんかつカレーの美味しい食べ方

①福神漬けを取り出してください。

②レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分間
(600Wの場合は1分40秒)

③ご飯ととんかつの間のシートを
取り除いてお召し上がりください。



注: 蓋をしたまま温められる容器となっております。
注: 電子レンジの出力ワット数によっては、蓋が外れる場合がありますので、加減をお願いいたします。
注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

とんかつカレーの美味しい食べ方

①福神漬けを取り出してください。

②レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分間
(600Wの場合は1分40秒)

③ご飯ととんかつの間のシートを
取り除いてお召し上がりください。



注: 蓋をしたまま温められる容器となっております。
注: 電子レンジの出力ワット数によっては、蓋が外れる場合がありますので、加減をお願いいたします。
注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

とんかつカレーの美味しい食べ方

①福神漬けを取り出してください。

②レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分間
(600Wの場合は1分40秒)

③ご飯ととんかつの間のシートを
取り除いてお召し上がりください。



注: 蓋をしたまま温められる容器となっております。
注: 電子レンジの出力ワット数によっては、蓋が外れる場合がありますので、加減をお願いいたします。
注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

とんかつカレーの美味しい食べ方

①福神漬けを取り出してください。

②レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分間
(600Wの場合は1分40秒)

③ご飯ととんかつの間のシートを
取り除いてお召し上がりください。



注: 蓋をしたまま温められる容器となっております。
注: 電子レンジの出力ワット数によっては、蓋が外れる場合がありますので、加減をお願いいたします。
注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

カレーライス of 美味しい食べ方



①福神漬けを取り出してください。

②レンジで加熱してください。

500Wレンジで2分間
(600Wの場合は1分40秒)

注: 蓋をしたまま温められる容器となっております。

注: 電子レンジの出力ワット数によっては、蓋が外れる場合がありますので、加減をお願いいたします。

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

カレーライス of 美味しい食べ方



①福神漬けを取り出してください。

②レンジで加熱してください。

500Wレンジで2分間
(600Wの場合は1分40秒)

注: 蓋をしたまま温められる容器となっております。

注: 電子レンジの出力ワット数によっては、蓋が外れる場合がありますので、加減をお願いいたします。

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

カレーライス of 美味しい食べ方



①福神漬けを取り出してください。

②レンジで加熱してください。

500Wレンジで2分間
(600Wの場合は1分40秒)

注: 蓋をしたまま温められる容器となっております。

注: 電子レンジの出力ワット数によっては、蓋が外れる場合がありますので、加減をお願いいたします。

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

カレーライス of 美味しい食べ方



①福神漬けを取り出してください。

②レンジで加熱してください。

500Wレンジで2分間
(600Wの場合は1分40秒)

注: 蓋をしたまま温められる容器となっております。

注: 電子レンジの出力ワット数によっては、蓋が外れる場合がありますので、加減をお願いいたします。

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

日曜弁当くつろぎの美味しい食べ方

①お弁当容器の角のフィルムを少し開けてください。

②レンジで加熱してください。
500Wレンジで1分30秒
(600Wの場合は1分10秒)



注: 日曜日中にお召し上がりください。

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

日曜弁当くつろぎの美味しい食べ方

①お弁当容器の角のフィルムを少し開けてください。

②レンジで加熱してください。
500Wレンジで1分30秒
(600Wの場合は1分10秒)



注: 日曜日中にお召し上がりください。

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

日曜弁当くつろぎの美味しい食べ方

①お弁当容器の角のフィルムを少し開けてください。

②レンジで加熱してください。
500Wレンジで1分30秒
(600Wの場合は1分10秒)



注: 日曜日中にお召し上がりください。

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

日曜弁当くつろぎの美味しい食べ方

①お弁当容器の角のフィルムを少し開けてください。

②レンジで加熱してください。
500Wレンジで1分30秒
(600Wの場合は1分10秒)



注: 日曜日中にお召し上がりください。

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

弁菜亭の冷凍弁当の あたため方

本商品は冷凍商品です。密封包装にてお届けいたします。

①準備:袋の端にハサミで3 cmほどの切込みを入れてください。

②加熱:電子レンジで温めます。
500Wレンジの場合は約3分、600Wレンジの場合は約2分30秒

③蒸らす:レンジの中で【1分ほど置く(蒸らす)】と、
全体の温度が均一になりふっくらと仕上がります。



※冷たい箇所がある場合は、様子を見ながら 10秒ずつ追加で加熱してください。
※容器が熱くなりますので、取り出す際はヤケドにご注意ください。

弁菜亭の冷凍弁当の あたため方

本商品は冷凍商品です。密封包装にてお届けいたします。

①準備:袋の端にハサミで3 cmほどの切込みを入れてください。

②加熱:電子レンジで温めます。
500Wレンジの場合は約3分、600Wレンジの場合は約2分30秒

③蒸らす:レンジの中で【1分ほど置く(蒸らす)】と、
全体の温度が均一になりふっくらと仕上がります。



※冷たい箇所がある場合は、様子を見ながら 10秒ずつ追加で加熱してください。
※容器が熱くなりますので、取り出す際はヤケドにご注意ください。

弁菜亭の冷凍弁当の あたため方

本商品は冷凍商品です。密封包装にてお届けいたします。

①準備:袋の端にハサミで3 cmほどの切込みを入れてください。

②加熱:電子レンジで温めます。
500Wレンジの場合は約3分、600Wレンジの場合は約2分30秒

③蒸らす:レンジの中で【1分ほど置く(蒸らす)】と、
全体の温度が均一になりふっくらと仕上がります。



※冷たい箇所がある場合は、様子を見ながら 10秒ずつ追加で加熱してください。
※容器が熱くなりますので、取り出す際はヤケドにご注意ください。

弁菜亭の冷凍弁当の あたため方

本商品は冷凍商品です。密封包装にてお届けいたします。

①準備:袋の端にハサミで3 cmほどの切込みを入れてください。

②加熱:電子レンジで温めます。
500Wレンジの場合は約3分、600Wレンジの場合は約2分30秒

③蒸らす:レンジの中で【1分ほど置く(蒸らす)】と、
全体の温度が均一になりふっくらと仕上がります。



※冷たい箇所がある場合は、様子を見ながら 10秒ずつ追加で加熱してください。
※容器が熱くなりますので、取り出す際はヤケドにご注意ください。

ごはん(白米)150gの美味しい食べ方



- ①お届けの容器からお茶碗、お皿などに移し替えてください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wで1分～1分30秒
(600Wの場合は50秒～1分10秒)

注: 茶碗に移し替えて温める場合はラップを掛けて温め下さい。
注: ご飯が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

ごはん(白米)150gの美味しい食べ方



- ①お届けの容器からお茶碗、お皿などに移し替えてください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wで1分～1分30秒
(600Wの場合は50秒～1分10秒)

注: 茶碗に移し替えて温める場合はラップを掛けて温め下さい。
注: ご飯が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

ごはん(白米)150gの美味しい食べ方



- ①お届けの容器からお茶碗、お皿などに移し替えてください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wで1分～1分30秒
(600Wの場合は50秒～1分10秒)

注: 茶碗に移し替えて温める場合はラップを掛けて温め下さい。
注: ご飯が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

ごはん(白米)150gの美味しい食べ方



- ①お届けの容器からお茶碗、お皿などに移し替えてください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wで1分～1分30秒
(600Wの場合は50秒～1分10秒)

注: 茶碗に移し替えて温める場合はラップを掛けて温め下さい。
注: ご飯が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

タコライス的美味しい食べ方



- ①フタを外してください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

タコライス的美味しい食べ方



- ①フタを外してください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

タコライス的美味しい食べ方



- ①フタを外してください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

タコライス的美味しい食べ方



- ①フタを外してください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

チキンスープカレーの美味しい食べ方

- ①蓋を外してください。
- ②福神漬けを取り出してください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで3分
(600Wの場合は2分30秒)



注: 鍋のスープが加熱すると液体になりますので
レンジから取り出すときにやけどに十分注意してください。
注: 容器が大変熱くなる場合があります。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

チキンスープカレーの美味しい食べ方

- ①蓋を外してください。
- ②福神漬けを取り出してください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで3分
(600Wの場合は2分30秒)



注: 鍋のスープが加熱すると液体になりますので
レンジから取り出すときにやけどに十分注意してください。
注: 容器が大変熱くなる場合があります。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

チキンスープカレーの美味しい食べ方

- ①蓋を外してください。
- ②福神漬けを取り出してください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで3分
(600Wの場合は2分30秒)



注: 鍋のスープが加熱すると液体になりますので
レンジから取り出すときにやけどに十分注意してください。
注: 容器が大変熱くなる場合があります。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

チキンスープカレーの美味しい食べ方

- ①蓋を外してください。
- ②福神漬けを取り出してください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで3分
(600Wの場合は2分30秒)



注: 鍋のスープが加熱すると液体になりますので
レンジから取り出すときにやけどに十分注意してください。
注: 容器が大変熱くなる場合があります。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

冷やしとろろうどん の美味しい食べ方



- ①フタを外してください。
- ②麺と具材の間のシートを取り外してください。
- ③麺に付属のたれをかけ、よく混ぜてください。

冷やしとろろうどん の美味しい食べ方



- ①フタを外してください。
- ②麺と具材の間のシートを取り外してください。
- ③麺に付属のたれをかけ、よく混ぜてください。

冷やしとろろうどん の美味しい食べ方



- ①フタを外してください。
- ②麺と具材の間のシートを取り外してください。
- ③麺に付属のたれをかけ、よく混ぜてください。

冷やしとろろうどん の美味しい食べ方



- ①フタを外してください。
- ②麺と具材の間のシートを取り外してください。
- ③麺に付属のたれをかけ、よく混ぜてください。

角煮丼の美味しい食べ方



- ①フタを外してください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

角煮丼の美味しい食べ方



- ①フタを外してください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

角煮丼の美味しい食べ方



- ①フタを外してください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

角煮丼の美味しい食べ方



- ①フタを外してください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

まごわやさしい弁当の美味しい食べ方

酢飯が入っていますので、
そのままでも美味しく
召し上がることができます。



レンジで加熱する場合
蓋を外して長芋サラダ、
ひじきの煮物、ほうれん草と人
参の胡麻和え、金時煮豆を取り
出し500Wレンジで1分程度加
熱(600Wの場合は50秒)

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

まごわやさしい弁当の美味しい食べ方

酢飯が入っていますので、
そのままでも美味しく
召し上がることができます。



レンジで加熱する場合
蓋を外して長芋サラダ、
ひじきの煮物、ほうれん草と人
参の胡麻和え、金時煮豆を取り
出し500Wレンジで1分程度加
熱(600Wの場合は50秒)

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

まごわやさしい弁当の美味しい食べ方

酢飯が入っていますので、
そのままでも美味しく
召し上がることができます。



レンジで加熱する場合
蓋を外して長芋サラダ、
ひじきの煮物、ほうれん草と人
参の胡麻和え、金時煮豆を取り
出し500Wレンジで1分程度加
熱(600Wの場合は50秒)

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

まごわやさしい弁当の美味しい食べ方

酢飯が入っていますので、
そのままでも美味しく
召し上がることができます。



レンジで加熱する場合
蓋を外して長芋サラダ、
ひじきの煮物、ほうれん草と人
参の胡麻和え、金時煮豆を取り
出し500Wレンジで1分程度加
熱(600Wの場合は50秒)

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

満腹！大きなシューマイ弁当 の美味しい食べ方



- ①蓋を外してください。
- ②漬物を取り出して
ください。
- ③レンジで加熱してくださ
い。500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

満腹！大きなシューマイ弁当 の美味しい食べ方



- ①蓋を外してください。
- ②漬物を取り出して
ください。
- ③レンジで加熱してくださ
い。500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

満腹！大きなシューマイ弁当 の美味しい食べ方



- ①蓋を外してください。
- ②漬物を取り出して
ください。
- ③レンジで加熱してくださ
い。500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

満腹！大きなシューマイ弁当 の美味しい食べ方



- ①蓋を外してください。
- ②漬物を取り出して
ください。
- ③レンジで加熱してくださ
い。500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

あさりご飯弁当の 美味しい食べ方

- ①フタを外してください。
- ②漬物を取り出してください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

あさりご飯弁当の 美味しい食べ方

- ①フタを外してください。
- ②漬物を取り出してください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

あさりご飯弁当の 美味しい食べ方

- ①フタを外してください。
- ②漬物を取り出してください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

あさりご飯弁当の 美味しい食べ方

- ①フタを外してください。
- ②漬物を取り出してください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

海老天丼(野菜天入り)の美味しい食べ方



- ①フタを外してください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)
- ③具材とご飯の間のシートを取ります。
- ④天丼のたれをかけてお召し上がりください。

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

海老天丼(野菜天入り)の美味しい食べ方



- ①フタを外してください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)
- ③具材とご飯の間のシートを取ります。
- ④天丼のたれをかけてお召し上がりください。

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

海老天丼(野菜天入り)の美味しい食べ方



- ①フタを外してください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)
- ③具材とご飯の間のシートを取ります。
- ④天丼のたれをかけてお召し上がりください。

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

海老天丼(野菜天入り)の美味しい食べ方



- ①フタを外してください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)
- ③具材とご飯の間のシートを取ります。
- ④天丼のたれをかけてお召し上がりください。

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

うな重の美味しい食べ方



- ①フタを外してください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

うな重の美味しい食べ方



- ①フタを外してください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

うな重の美味しい食べ方



- ①フタを外してください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

うな重の美味しい食べ方



- ①フタを外してください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

あんかけ焼きそばの美味しい食べ方



- ①フタを外してください。
- ②麺とあんかけの間に入っている透明なシートを抜き取ってください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで1分半～2分(目安)(600Wの場合は1分10秒～1分40秒)

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

あんかけ焼きそばの美味しい食べ方



- ①フタを外してください。
- ②麺とあんかけの間に入っている透明なシートを抜き取ってください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで1分半～2分(目安)(600Wの場合は1分10秒～1分40秒)

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

あんかけ焼きそばの美味しい食べ方



- ①フタを外してください。
- ②麺とあんかけの間に入っている透明なシートを抜き取ってください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで1分半～2分(目安)(600Wの場合は1分10秒～1分40秒)

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

あんかけ焼きそばの美味しい食べ方



- ①フタを外してください。
- ②麺とあんかけの間に入っている透明なシートを抜き取ってください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで1分半～2分(目安)(600Wの場合は1分10秒～1分40秒)

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

満腹！ あじフライ弁当 の美味しい食べ方



- ①ふたを外してください。
- ②レモン(あじフライ上盛付)キャロットしらすラペ、高菜漬けを取り出してください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで1分半
(600Wの場合は1分10秒)

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

満腹！ あじフライ弁当 の美味しい食べ方



- ①ふたを外してください。
- ②レモン(あじフライ上盛付)キャロットしらすラペ、高菜漬けを取り出してください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで1分半
(600Wの場合は1分10秒)

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

満腹！ あじフライ弁当 の美味しい食べ方



- ①ふたを外してください。
- ②レモン(あじフライ上盛付)キャロットしらすラペ、高菜漬けを取り出してください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで1分半
(600Wの場合は1分10秒)

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

満腹！ あじフライ弁当 の美味しい食べ方



- ①ふたを外してください。
- ②レモン(あじフライ上盛付)キャロットしらすラペ、高菜漬けを取り出してください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで1分半
(600Wの場合は1分10秒)

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。