

第2弾 おさかなセット



この度は、『レンジで楽チン♪おさかなセット』をお買い上げいただきありがとうございます!!
皆様に美味しく食べて頂けるように簡単に調理方法をまとめてみました。
参考にさせていただきいろんなアレンジを試してみてください!!

【① アカマチ竜田揚げ】



ラップをかけて
600Wで3分♪

【② アカマチバジル焼】



ラップをかけて
600Wで3分♪

【③ アカジンフライ】

ラップをかけて
600Wで2分♪



【④ 塩モズク】 ※塩抜き必要

自然解凍



※モズクのたれはついておりません。
※塩抜き方法は別途資料参考にしてください。

【⑤ ツナフレーク】



自然解凍

※解凍後は早めにお召し上がりください。

～セット内容～

- ①アカマチ竜田揚げ 200g (1パック)
- ②アカマチバジル焼 90g×2 (1パック)
- ③アカジンフライ 120g (2パック)
- ④塩モズク 250g (2パック)
- ⑤ツナフレーク 250g (1パック)



※解凍時間は気候・気温等により異なります。
※温め時間はあくまでも目安になります。
※レンジより取り出す際は火傷にご注意ください。

お問合せ：八重山漁業協同組合
TEL：0980-82-3268

石垣市新型コロナウイルス対応／水産業奨励補助事業活用