



【肉汁爆発餃子】

～水餃子～

1. 鍋にたっぷりの水を入れ沸騰させる。
2. 冷凍のまま肉汁爆発餃子を入れ8分間茹でる。
3. 肉汁爆発餃子がくっつかないように混ぜながら茹でる。
4. 8分後、肉汁爆発餃子が浮いているのを確認。沈んでいればさらに茹でる。
5. 浮いていれば網などで1個ずつ丁寧にすくって盛り付け。

～焼き餃子～

1. テフロン加工されたフライパンを用意。
2. 冷凍のまま肉汁爆発餃子をくっつかないように並べて強火で火にかける。
3. 肉汁爆発餃子が半分以上浸かるように熱湯を入れる。（水の場合だと時間が延びます）
4. フタをして沸騰後8分間茹でる。
5. 茹で終わったら余っている湯を捨てる。
6. 全体に油をかける。
7. フタをして1分間程度、焼き目をつける。
8. 焼き目がついたら火を止めて軽く揺らす。
9. ナイロン製のトングなどでやさしく盛り付ける。

！注意点！

- ※十分な湯量で茹でることがポイントです。湯量と茹で時間が足りないと美味しくなりません。
- ※肉汁がたくさん詰まっていますので、調理される際は破れないよう注意してください。
- ※肉汁が溢れてきますので食べる際には箸などでやさしく破いてから食してください。
- ※かなり熱いので十分にお気を付けてください。

【骨付き豚スペアリブの粒マスタード煮込み】

パックごと湯煎で15分程温めてからお皿に盛り付けてください。

【トリュフ香る！キノコのリゾット】

電子レンジ:冷蔵解凍したものをお皿に移し替えてラップをして600Wで3～4分温める。

湯煎:沸騰したお湯にパックのまま入れて10分ほど湯煎して温めてください。

- ※お好みの解凍方法でお楽しみください。
- ※湯煎の場合は冷蔵解凍は不要です。
- ※冷蔵解凍の目安は3～4時間です。

【アップルパイ】

1. パイ全体をアルミホイルで包む。
2. 焦げに気を付けながら、トースターで温める。
※目安は、230度で2～3分程度
3. アルミを外し、さらにトースターで温める。
※目安は230度で2～3分程度
※パイ生地がバターで出来ている為、大変焦げやすくなっていますので焦げに注意してください
4. 温め完了から少し粗熱を冷ますと、サクサク食感が増します。

【フレトツォ】

自然解凍:お皿に移し、自然解凍で約30分。

冷蔵解凍:お皿に移した後、乾燥を防ぐためにラップをかけ、4時間ほどでお召し上がりいただけます。

- ※お好みの解凍方法でお楽しみください。
- ※解凍後は、当日中にお召し上がりください。
- ※生地が柔らかくなった頃が食べごろです。

【肉オニマシカレーパン】

1. 冷凍状態のまま、個包装袋の口を少し開け、電子レンジ(600W)で1分30秒程度加熱する
2. カレーパンを袋から取り出し、アルミホイルに乗せ、オーブントースターで両面1分ずつ加熱する
※トースターの熱源が近く、焦げが気になる場合は上からアルミホイルをふんわり被せて加熱する。
※ご使用の機器によっては解凍時間が多少異なる場合がありますので、様子を見ながら加熱してください。

【ボンボローニ 3種食べ比べセット(カスタード、マスカルポーネ、ショコラクリーム)】

夏場:冷蔵庫で5時間程度

冬場:常温で2時間程度

- ※生地・クリーム共に、急激な温度変化に対してデリケートなため、常温解凍の場合は暖房の効いたお部屋は避け、なるべく涼しい場所でじっくり解凍してください。
- ※お召し上がり方の詳しいご案内を箱内に送付しておりますので、ご確認ください。

【SDGsなフレンチトースト】

①あたためる 電子レンジ または 湯せん おすすめ トースター
 だけで簡単に。

パックの口を切って

↓

[500wの場合]
 2切のとき 冷凍から 1分30秒 or 解凍から 50秒
 4切 " 冷凍から 2分00秒 or 解凍から 1分20秒

[700wの場合]
 2切のとき 冷凍から 1分00秒 or 解凍から 30秒
 4切 " 冷凍から 1分30秒 or 解凍から 50秒

パックのまま

↓

冷凍から沸騰 6分
 or
 解凍から沸騰 4分

解凍から

↓

4分焼く

↓

途中、焦げるようならアルミホイルを上

↓

扉を閉めたまま 余熱で6分

※まだ冷たい場合も続きはトースターで

②カリッとさせる

↓ ↓ ↓ ↓ ↓

トースター

うっすら焼き色がつくまで約3分
 中はもっちり、外はカリッと♪

●解凍後は冷蔵庫へ。保存目安は5日間です。
 ★ホイップやメープル、お気に入りのジャムをのせて幸せ感UP!

【レギュラー(プレーン)】

①あたためる 電子レンジ または 湯せん おすすめ トースター
 だけで簡単に。

パックの口を切って

↓

[500wの場合]
 冷凍から 3分30秒 or 解凍から 1分00秒

[700wの場合]
 冷凍から 2分00秒 or 解凍から 40秒

パックのまま

↓

冷凍から沸騰 7分
 or
 解凍から沸騰 4分

解凍から

↓

4分焼く

↓

途中、焦げるようならアルミホイルを上

↓

扉を閉めたまま 余熱で6分

※まだ冷たい場合も続きはトースターで

②カリッとさせる

↓ ↓ ↓ ↓ ↓

トースター

うっすら焼き色がつくまで約3分
 中はプルプル、外はカリッと♪

●解凍後はお早めにお召し上がりください。
 ◆「カスタード」はお皿に取り出してから電子レンジのみであたためてください。
 ★ホイップやメープル、お気に入りのジャムをのせて幸せ感UP!

公式HPや各種SNSでも情報発信中！ぜひ遊びにきてください！



公式HP
<https://wakuwakubin.jp/>



LINE公式アカウント(神奈川)
 @921mxpmt



Twitter公式アカウント
 @wakuwaku_bin



Instagram公式アカウント
 wakuwaku_bin



【公式】新鮮わくわく便
 @user-jj3uu9gu4s