

## 1、焼く

**その1** 常温、または冷蔵庫にて解凍します。

**その2** 油を引いたフライパンにて焼く

**その3** 肉の両面に焦げ目がついたらOK



## 2、茹でる

**その1** 常温、または冷蔵庫にて解凍します。

**その2** 沸いた湯の中に投入

**その3** 5分～7分ほどで完成！  
\*マスタード付けると完璧です。



- ・冷凍で保存する場合は到着時の状態で保存してください。解凍は常温または冷蔵庫にて解凍してください。
- ・賞味期限は到着時より、**冷蔵で3日・冷凍で1ヶ月**です。保存料などは一切入っておりませんので、お早めにお召し上がりください