# 調理方法

### ビーフモモとベジチーズモモ



- ①付属のクッキングペーパーを蒸し器のサイズに切ります。 (ペーパーが大きすぎると水が溜まり、モモの皮がふやけます。)
- ②蒸し器でお湯を沸かし、①のクッキングペーパーを敷いて 凍ったままのモモをおきます。 蒸し上がるとモモは大きくなりますので、 モモとモモの 間は2センチ程度あけてください。
- ③強火で15分ほど蒸したらできあがりです。



# ティンモ



- ①付属のクッキングペーパーを蒸し器のサイズに切ります。
- ②蒸し器でお湯を沸かし、①のクッキングペーパーを敷き凍ったままの ティンモをおきます。
- ③強火で15分ほど蒸したらできあがりです。

### ブーキパレ



- ①商品を解凍します。 自然解凍がおすすめです。
- ②トースターで3分程度(トーストと同じくらい)焼きます。

# ケララのパラタ



- ①商品を解凍します。
- ②【フライパンで焼く場合】 温めたフライパンに油やバター、 ギーなどを引いて中火で両面各 1分ずつ加熱し、焼き色をつけ ます。
- ②【オーブントースターで焼く場合】 パラタを1200Wで両面各3分程 度ずつ焼きます。(時間は目安) 焼き色がつき、少し膨らむのが 目安です。
- ③熱々のうちに上下左右からパンパンと拍手をするように軽く叩くと、 層が ほぐれて一層美味しい食感になります。

※詳しくは Youtube で動画を公開しています。 こちらの QR コードからご確認ください。

#### 商品の解凍方法

- ・室温で、自然解凍。あるいは冷蔵室で解凍(約4時間) (おすすめは、上記の自然解凍または冷蔵庫での解凍です。)
- 電子レンジで解凍する場合は、 シャパレ(1個)…500Wで1分/600Wで50秒 チュラパレ(1個)…500Wで30秒/600Wで20秒 パラタ(1枚)…500Wで1分/600Wで50秒程度 (解凍機能が付いている電子レンジをご使用の場合は取扱説明書をご参照ください。)
- ※モモとシャパレに付属しているうま辛ソースは、 自然解凍がお勧め です。 解凍後1週間以内にお召し上がりください。
- ※防腐剤等を使用していませんので、解凍後は早めにお召し上がりくだ さい。

#### シャパレとチュラパレ



- ①商品を解凍します。
- ②【油で揚げる場合】解凍したシャパレを熱した油で揚げます。
- ②【オーブントースターで焼く場合】 解凍した商品を1200Wで焼きます。 シャパレは両面各4~5分、チュラパレは 両面各3~4分ずつ。(時間は目安です。)
- ③下揚げしてありますので、外側がカリッとして良い色に なったらできあがりです。

#### カレー



- ①商品を解凍します。
- ②【電子レンジで温める場合】 電子レンジ対応の容器に移し、 ラップして 500W で 2 分、 600W で 1 分 40 秒を目安に温める。
- ※真空パックのままの加熱はお控えください。

②【鍋で温める場合】 パックから鍋にあけて温める。

#### ミールス



クットゥー / ポリヤル / サンバル / トック / クザンブ

【ベジミールス】

【ノンベジミールス】

クットゥー / ポリヤル / サンバル / トック / クザンブ / マトンマサラ

- ①商品を解凍します。
- ②【電子レンジで温める場合】 フタはレンジ対応していません。 フタを 外し、ラップをして温めてください。

②【鍋で温める場合】 容器から鍋にあけて温めます。

【クットゥー / ポリヤル / トック / クザンブ / マトンマサラ】 500W で 1 分 30 分~2 分、600W1 分 15 分~1 分 40 秒を目安に温めて ください。

# 【サンバル】

500W で 3 分 30 秒、 600W で 3 分を目安に温めてください

## ツァンパケーキ

自然解凍後、そのまま又はレンジで温めてお召し上がりください。 アイスクリームや蜂蜜をトッピングするのもおすすめです。 ※解凍後は3日以内にお召し上がりください。

# カプセ/パパディ

- そのままお召し上がりいただけます。
- ※冷凍食品との同梱で凍っている場合がございます。 その際は自然解凍後にお召し上がりください。

#### ハルワ

そのまま又はレンジで温めてお召し上がりください。 ※冷凍食品との同梱で凍っている場合がございます。 その際は自然解凍後にお召し上がりください。

#### うま辛チリソース

自然解凍後、そのままお召し上がりください。