

### チキンとローカル野菜の ねぎソース丼 -Kit-

鶏の唐揚げ  
人気のねぎソース  
蓮根・かぼちゃ・にんじん・オクラ  
ナスの漬物  
キヌアご飯

10min

540Cal

1人前



#### \*チキンとローカル野菜のねぎソース丼 -Kit- (1食分・4袋)

- 鶏の唐揚げとローカル野菜 1袋 (8-9min boil/冷凍可)
- ねぎソース 1袋 (3min boil/冷凍可)
- ナス漬物 (Ready to eat/冷凍可)
- キヌアご飯 1袋 (8-9min boil/冷凍可)

※冷蔵保存で3-5日間美味しさはそのままでも保存可能です。  
※開封後はお早めにお召し上がりください。

#### \*食べ方

◎"min boil

→ (鍋で湯煎する場合)

沸騰したお湯に封を開けずに袋ごと入れ、指定時間湯煎する。

トンゴや箸を使い、鍋から取り出す。

『鶏の唐揚げとローカル野菜』を『ねぎソース』であえてご飯の上のせる。最後にさらに少し『ねぎソース』を上からかけて完成！

※鍋から取り出す際、袋が熱くなるのでご注意ください。

※美味しく召し上がって頂くために湯煎をお勧めします。

→ (電子レンジを使用する場合)

600Wのレンジで2分ほど加熱する。

※電子レンジの場合は袋開けてから温めてください。

※加熱時間は商品によって多少異なります。

Ready to eat

→ハサミを使って開けて、好きな器に盛り付ける。

#### \*管理栄養士Makiからの一言コメント

低糖質、低脂肪で栄養バランスの良いミールキットです。

ビタミンB群が豊富に含まれていて、

体内代謝UPや疲労回復に効果的です。

疲れた身体を癒し、栄養チャージにお役立てください！

野菜スープなどと一緒に召し上がると、さらにバランスが良く健康的で満足感のある食事になります。

### Nutrition Facts

1 serving per container	
<b>Serving size</b>	<b>(423g)</b>
<b>Amount Per Serving</b>	<b>540</b>
<b>Calories</b>	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 22g	<b>28%</b>
Saturated Fat 8g	<b>40%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 90mg	<b>30%</b>
<b>Sodium</b> 770mg	<b>33%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 62g	<b>23%</b>
Dietary Fiber 7g	<b>25%</b>
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 23g	
Vitamin D 0.1mcg	0%
Calcium 90mg	6%
Iron 4.4mg	25%
Potassium 930mg	20%
Vitamin A 2360mcg	260%
Vitamin C 30mg	35%
Vitamin E 1.4mg	10%
Thiamin 0.5mg	40%
Riboflavin 0.4mg	30%
Vitamin B6 0.7mg	45%
Vitamin B12 0.6mcg	25%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

INGREDIENTS: RICE, CHICKEN, BROILERS OR FRYERS, THIGH, MEAT AND SKIN, RAW, QUINOA, LOTUS ROOT, RAW, OKRA, RAW, CARROTS, PUMPKIN, EGGPLANT, SOY SAUCE (WATER, WHEAT, SOYBEANS, SALT, <0.1% OF SODIUM BENZOATE (PRESERVATIVE)), VEGETABLE OIL, RICE VINEGAR (WATER, RICE), GARLIC, BROAD BEANS, RED CHILI, WHEAT FLOUR, SALT, GINGER, SAKE SEASONING (WATER, ALCOHOL, CORN SYRUP, RICE, SALT, FERMENTED WHEAT PROTEIN, LACTIC ACID, CITRIC ACID, SUCCINIC ACID, DL-MALIC ACID)

BentOn kit をご利用いただき  
誠にありがとうございます。

PR 家庭での食事を増える  
ことと食事を作る負担を減らし、  
本当に大変だと思います。

その負担を少しでも軽減でき  
れば美味しく栄養バランスのとれた  
おかずを毎日食べたいです。

それ、一生懸命作られています。

今後ともよろしくお願いいたします。

ご意見・感想はぜひお寄せください。

BentOn 吉川

