

ひじき入り

鶏つくね照り焼き丼 -Kit-

ひじき入り鶏つくね

半熟卵・大根と人参の漬物

五穀米

8min

480Cal

1人前

*ひじき入り鶏つくね丼 -Kit- (1食分・5袋)

- 鶏つくね照り焼き 1袋 (5min boil/冷凍可)
- 地元ファームのレタス 1袋 (Ready to eat/冷凍不向き)
- 半熟卵 1袋 (Ready to eat/冷凍不向き)
- 大根とにんじんの漬物 1袋 (Ready to eat/冷凍可)
- 五穀米 1袋 (8-9min boil/冷凍可)

※冷蔵保存で2-4日間美味しさはそのままです。

※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。

※商品ラベルの記載時間をご確認ください。

鍋から取り出す際、袋が大変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を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

お腹が空いてしっかり食べたい時におすすめ。

低カロリーなので、罪悪感少なく、お腹が満たせます。

ひじきはカルシウム豊富で、骨や歯の健康に役立ちます。

Nutrition Facts

1 serving per container

Serving size (400g)

Amount Per Serving

Calories 480

% Daily Value*

Total Fat 15g **19%**

Saturated Fat 5g **25%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 160mg **53%**

Sodium 680mg **30%**

Total Carbohydrate 57g **21%**

Dietary Fiber 4g **14%**

Total Sugars 6g

Includes 3g Added Sugars **6%**

Protein 29g

Vitamin D 0.5mcg **2%**

Calcium 260mg **20%**

Iron 4.9mg **25%**

Potassium 810mg **15%**

Vitamin A 1560mcg **170%**

Vitamin C 9mg **10%**

Vitamin E 1mg **6%**

Thiamin 0.4mg **35%**

Riboflavin 0.5mg **40%**

Vitamin B6 0.7mg **45%**

Vitamin B12 0.7mcg **30%**

* 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: CHICKEN, MILLET, COOKED, RICE, BROWN RICE, TOFU (WATER, WHOLE SOYBEANS, NIGARI (SEA WATER EXTRACT), CALCIUM SULFATE), CARROTS, RADISH, EGG, SEAWEED, IRISHMOSS, RAW, SOY SAUCE (WATER, WHEAT, SOYBEANS, SALT, <0.1% OF SODIUM BENZOATE (PRESERVATIVE)), POWDERED SUGAR (SUGAR, CORNSTARCH), VEGETABLE OIL, SALT, 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。

日々ご家庭での食事が増える
ことで食事を作る負担が増え、
本当に大変だと思います。

そんな負担を少しでも軽減して、
しかも美味しく栄養バランスのとれた
おかずが手軽にできる
ように、一生懸命作っています。
今後ともようこそお待ちしております。
ご意見ご感想などもお待ちしております。

BentOn 古川徹



Kit
On

Nutrition Facts

1 serving per container

Serving size (400g)

Amount Per Serving

Calories 480

% Daily Value*

Total Fat 15g 19%

Saturated Fat 5g 25%

Trans Fat 0g

Cholesterol 160mg 53%

Sodium 680mg 30%

Total Carbohydrate 57g 21%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 6g

Includes 3g Added Sugars 6%

Protein 29g

Vitamin D 0.5mcg 2%

Calcium 260mg 20%

Iron 4.9mg 25%

Potassium 810mg 15%

Vitamin A 1560mcg 170%

Vitamin C 9mg 10%

Vitamin E 1mg 6%

Thiamin 0.4mg 35%

Riboflavin 0.5mg 40%

Vitamin B6 0.7mg 45%

Vitamin B12 0.7mcg 30%

* 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: CHICKEN, MILLET, COOKED, RICE, BROWN RICE, TOFU (WATER, WHOLE SOYBEANS, NIGARI (SEA WATER EXTRACT), CALCIUM SULFATE), CARROTS, RADISH, EGG, SEAWEED, IRISHMOSS, RAW, SOY SAUCE (WATER, WHEAT, SOYBEANS, SALT, <0.1% OF SODIUM BENZOATE (PRESERVATIVE)), POWDERED SUGAR (SUGAR, CORNSTARCH), VEGETABLE OIL, SALT, SAKE SEASONING (WATER, ALCOHOL, CORN SYRUP, RICE, SALT, FERMENTED WHEAT PROTEIN, LACTIC ACID, CITRIC ACID, SUCCINIC ACID, DL-MALIC ACID)