

Kit  
BentOn  
べんと・おん

Authentic Japanese Meal Kit

紅鮭といくらの

アラヌカ丼 -Kit-

いくら

紅鮭のそぼろ

ななつぼしで炊いたごきヌア飯

合わせ酢

大葉・がり

10min

500cal

1人前



## \*紅鮭といくらのアラスカ丼 -Kit- (1食分・6袋)

- 大葉 1 袋 (Ready to eat/ 冷凍不向き)
- いくら 1 袋 (Ready to eat/冷凍可)
- 紅鮭のそぼろ 1 袋 (Ready to eat/ 冷凍可)
- ななつぼしで炊いたキヌアご飯 1 袋 (8-9min boil/冷凍可)
- 合わせ酢 1 袋 (Ready to eat/ 冷凍可・冷蔵長期保存可)
- ガリ (Ready to eat/ 冷凍可・冷蔵長期保存可)

※冷蔵保存で3-5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。

※冷凍された場合は自然解凍もしくは流水解凍してから湯煎してください。

## \*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。

\* 酢飯でいただく場合：

湯煎したご飯が熱いうちに、  
合わせ酢をまわしかけ  
切るように混ぜ合わせる。  
和えた酢飯をお椀に入れ  
紅鮭、いくらをのせ、  
最後に大葉をのせて  
出来上がり。

## Nutrition Facts

1 serving per container

**Serving size (400g)**

**Amount Per Serving**

**Calories 500**

**% Daily Value\***

**Total Fat 10g 13%**

**Saturated Fat 1.5g 8%**

**Trans Fat 0g**

**Cholesterol 160mg 53%**

**Sodium 880mg 38%**

**Total Carbohydrate 68g 25%**

**Dietary Fiber 4g 14%**

**Total Sugars 13g**

**Includes 11g Added Sugars 22%**

**Protein 32g**

**Vitamin D 3.6mcg 20%**

**Calcium 50mg 4%**

**Iron 4.1mg 25%**

**Potassium 840mg 20%**

**Vitamin A 40mcg 4%**

**Vitamin C 7mg 8%**

**Vitamin E 2.8mg 20%**

**Thiamin 0.6mg 45%**

**Riboflavin 0.7mg 50%**

**Vitamin B6 1mg 60%**

**Vitamin B12 5.9mcg 240%**

\* 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, QUINOA, SALMON, FISH, ROE, MIXED SPECIES, RAW, RICE VINEGAR (WATER, RICE), GINGER, POWDERED SUGAR (SUGAR, CORNSTARCH), KIKKOMAN PONZU SAUCE, SHISO LEAF (PERILLA), SAKÉ SEASONING (WATER, ALCOHOL, CORN SYRUP, RICE, SALT, FERMENTED WHEAT PROTEIN, LACTIC ACID, CITRIC ACID, SUCCINIC ACID, DL-MALIC ACID), SALT

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と食事を作る負担が増える。本当に大変だと思います。

そんな負担を少しでも軽減するため美味しく栄養バランスのとれたおかずの缶詰を毎日食べたい。そう。一生懸命作っていました。今後はもう少し楽にしたい。ご意見ご感想などもお待ちしております。

BentOn 古川徹



Ready to eat

→ハサミを使って開けて、お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

キヌアご飯なので、低糖質で、たんぱく質がしっかり取れる寿司丼です。

寿司飯を使用しない場合は40カロリー程カットできますので

お好みでご調整ください。

# Nutrition Facts

1 serving per container

**Serving size** (400g)

**Amount Per Serving**

**Calories** 500

**% Daily Value\***

**Total Fat** 10g 13%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 160mg 53%

**Sodium** 880mg 38%

**Total Carbohydrate** 68g 25%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 13g

Includes 11g Added Sugars 22%

**Protein** 32g

Vitamin D 3.6mcg 20%

Calcium 50mg 4%

Iron 4.1mg 25%

Potassium 840mg 20%

Vitamin A 40mcg 4%

Vitamin C 7mg 8%

Vitamin E 2.8mg 20%

Thiamin 0.6mg 45%

Riboflavin 0.7mg 50%

Vitamin B6 1mg 60%

Vitamin B12 5.9mcg 240%

\* 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, QUINOA, SALMON, FISH, ROE, MIXED SPECIES, RAW, RICE VINEGAR (WATER, RICE), GINGER, POWDERED SUGAR (SUGAR, CORNSTARCH), KIKKOMAN PONZU SAUCE, SHISO LEAF (PERILLA), SAKE SEASONING (WATER, ALCOHOL, CORN SYRUP, RICE, SALT, FERMENTED WHEAT PROTEIN, LACTIC ACID, CITRIC ACID, SUCCINIC ACID, DL-MALIC ACID), SALT