

鮭の粕漬け焼き -Kit-

鮭の粕漬け焼き  
五目野菜の煮物  
ささみとゴボウのしぐれ煮  
白菜とトマトのゆず和え  
キヌアご飯

10min

540cal

1人前



## \*鮭の粕漬け焼き -Kit- (1食分・5袋)

- 鮭の粕漬け焼き 1 袋 (5min boil/冷凍可)
- 五目野菜の煮物 1 袋 (Ready to eat/ "こんにやく"のみ冷凍不向き)
- ささみとゴボウのしぐれ煮 1 袋 (3min boil/冷凍可)
- 白菜とトマトのゆず和え 1 袋 (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。  
トンブや箸を使い、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。

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

野菜がたっぷり入っているこのキットには、1日に必要な食物繊維の約2/3以上が含まれ、ビタミンやミネラルも豊富なので身体の調子を整えたり、風邪予防にも最適です。  
お好みで、味噌汁と一緒に食卓に並べると、粕漬け×味噌の発酵食品の効果が腸内環境改善や免疫UPも期待できます。

## Nutrition Facts

1 serving per container

**Serving size (478g)**

**Amount Per Serving**

**Calories 540**

% Daily Value\*

<b>Total Fat</b> 12g	<b>15%</b>
Saturated Fat 2.5g	<b>13%</b>
Trans Fat 0.5g	
<b>Cholesterol</b> 45mg	<b>15%</b>
<b>Sodium</b> 790mg	<b>34%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 80g	<b>29%</b>
Dietary Fiber 16g	<b>57%</b>
Total Sugars 11g	
Includes 3g Added Sugars	<b>6%</b>

**Protein** 27g

Vitamin D 6.2mcg	30%
Calcium 110mg	8%
Iron 4.9mg	25%
Potassium 1210mg	25%
Vitamin A 2640mcg	290%
Vitamin C 27mg	30%
Vitamin E 4mg	25%
Thiamin 0.5mg	45%
Riboflavin 0.3mg	25%
Vitamin B6 0.9mg	50%
Vitamin B12 1.8mcg	80%

\*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, SALMON, QUINOA, BAMBOO SHOOTS, RAW, CARROTS, TARO, RAW, PUMPKIN, BURDOCK ROOT, RAW, SHIITAKE MUSHROOMS, CHICKEN, CABBAGE, CHINESE (PAK-CHOI), RAW, KONJAC, SNOW PEAS, TOMATOES, SOY SAUCE (WATER, WHEAT, SOYBEANS, SALT, <0.1% OF SODIUM BENZOATE (PRESERVATIVE)), BONITO, MIRIN, POWDERED SUGAR (SUGAR, CORNSTARCH), DASHI KOMBU, RADISH, YUZU JUICE, 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して、美味しく栄養バランスのとれたおかずが簡単にできる。さらに、一生懸命作っていただく。今後ともようばりお願いいたします。

BentOn 古川徹



# Nutrition Facts

1 serving per container

**Serving size** (478g)

**Amount Per Serving**  
**Calories** 540

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 12g	<b>15%</b>
Saturated Fat 2.5g	<b>13%</b>
Trans Fat 0.5g	
<b>Cholesterol</b> 45mg	<b>15%</b>
<b>Sodium</b> 790mg	<b>34%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 80g	<b>29%</b>
Dietary Fiber 16g	<b>57%</b>
Total Sugars 11g	
Includes 3g Added Sugars	<b>6%</b>

<b>Protein</b> 27g	
Vitamin D 6.2mcg	30%
Calcium 110mg	8%
Iron 4.9mg	25%
Potassium 1210mg	25%
Vitamin A 2640mcg	290%
Vitamin C 27mg	30%
Vitamin E 4mg	25%
Thiamin 0.5mg	45%
Riboflavin 0.3mg	25%
Vitamin B6 0.9mg	50%
Vitamin B12 1.8mcg	80%

\* 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, SALMON, QUINOA, BAMBOO SHOOTS, RAW, CARROTS, TARO, RAW, PUMPKIN, BURDOCK ROOT, RAW, SHIITAKE MUSHROOMS, CHICKEN, CABBAGE, CHINESE (PAK-CHOI), RAW, KONJAC, SNOW PEAS, TOMATOES, SOY SAUCE (WATER, WHEAT, SOYBEANS, SALT, <0.1% OF SODIUM BENZOATE (PRESERVATIVE)), BONITO, MIRIN, POWDERED SUGAR (SUGAR, CORNSTARCH), DASHI KOMBU, RADISH, YUZU JUICE, SALT