

体に優しい冷やし坦々麺 -Kit-

豆腐と豚肉のそぼろ肉
茹で青梗菜
半熟卵
油控えめ坦々ソース
中華麺

8 min

580Cal

1人前



*体に優しい坦々麺 -Kit- (1食分・5袋)

- 豆腐と豚肉のそぼろ 1袋 (ready to eat/冷凍可)
- 茹で青梗菜 1袋 (read to eat/冷凍不向き)
- 半熟卵 1袋 (ready to eat/冷凍不向き)
- 油を抑えた坦々ソース (ready to eat/冷凍可)
- 中華茹で麺 1袋 (3min 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。

※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

茹で麺のパックのみ、沸騰したお湯に”封を開けず”に袋ごと入れ、3分加熱する。

トングや箸を使い鍋から取り出し、封を開け、流水で30秒ほど洗った後、よく水を切ってお皿に盛り付ける。

ソース以外のトッピングを麺の上に盛り付け、最後にソースを上からかけ、お好みで氷を添えて出来上がり
(※ソースは最初半量かけ、味を確認の上、お好みに合わせて量を調節ください)

*管理栄養士Makiからの一言コメント

お肉の半分は豆腐にしており、一般的な坦々麺に比べて油をカットしているので、罪悪感なくお召し上がり頂けます。
豊富なたんぱく質に加え、ビタミンB群やカルシウム、食物繊維まで豊富なのでエネルギーチャージにぴったりです ^^

お好みで
刻みネギや白胡麻をかけて
お召し上がりください

Nutrition Facts

1 serving per container

Serving size (364g)

Amount Per Serving

Calories 580

% Daily Value*

Total Fat 23g **29%**

Saturated Fat 7g **35%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 215mg **72%**

Sodium 960mg **42%**

Total Carbohydrate 64g **23%**

Dietary Fiber 6g **21%**

Total Sugars 11g

Includes 4g Added Sugars **8%**

Protein 30g

Vitamin D 1.1mcg 6%

Calcium 380mg 30%

Iron 4.5mg 25%

Potassium 600mg 15%

Vitamin A 920mcg 100%

Vitamin C 32mg 35%

Vitamin E 0.7mg 4%

Thiamin 0.3mg 25%

Riboflavin 0.6mg 45%

Vitamin B6 0.7mg 40%

Vitamin B12 0.9mcg 40%

* 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: MILK, CABBAGE, CHINESE (PAK-CHOI), RAW, RAMEN NOODLES, DRIED, EGG, HOUSE FOODS PREMIUM FIRM TOFU, PORK, GROUND, 96% LEAN / 4% FAT, RAW, SESAME SEEDS, GARLIC, GINGER, SOY SAUCE (WATER, WHEAT, SOYBEANS, SALT, <0.1% OF SODIUM BENZOATE (PRESERVATIVE)), SOYBEAN OIL, DRIED CHILI PEPPERS., BROAD BEANS, RED CHILI, WHEAT FLOUR, SALT, MISO (SOYBEANS, RICE MALT, SALT, ALCOHOL (PRESERVATIVE)), RIBOFLAVIN, POWDERED SUGAR (SUGAR, CORNSTARCH), SESAME OIL, VEGETABLE OIL

BentOn Kit をご利用いただき誠にありがとうございます。

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

その負担を少しでも軽減し、
しかも美味しく栄養バランスのとれた
おかずの一品を毎日作りたい。
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



Nutrition Facts

1 serving per container

Serving size (364g)

Amount Per Serving

Calories 580

% Daily Value*

Total Fat 23g 29%

Saturated Fat 7g 35%

Trans Fat 0g

Cholesterol 215mg 72%

Sodium 960mg 42%

Total Carbohydrate 64g 23%

Dietary Fiber 6g 21%

Total Sugars 11g

Includes 4g Added Sugars 8%

Protein 30g

Vitamin D 1.1mcg 6%

Calcium 380mg 30%

Iron 4.5mg 25%

Potassium 600mg 15%

Vitamin A 920mcg 100%

Vitamin C 32mg 35%

Vitamin E 0.7mg 4%

Thiamin 0.3mg 25%

Riboflavin 0.6mg 45%

Vitamin B6 0.7mg 40%

Vitamin B12 0.9mcg 40%

* 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: MILK, CABBAGE, CHINESE (PAK-CHOI), RAW, RAMEN NOODLES, DRIED, EGG, HOUSE FOODS PREMIUM FIRM TOFU, PORK, GROUND, 96% LEAN / 4% FAT, RAW, SESAME SEEDS, GARLIC, GINGER, SOY SAUCE (WATER, WHEAT, SOYBEANS, SALT, <0.1% OF SODIUM BENZOATE (PRESERVATIVE)), SOYBEAN OIL, DRIED CHILI PEPPERS., BROAD BEANS, RED CHILI, WHEAT FLOUR, SALT, MISO (SOYBEANS, RICE MALT, SALT, ALCOHOL (PRESERVATIVE), RIBOFLAVIN), POWDERED SUGAR (SUGAR, CORNSTARCH), SESAME OIL, VEGETABLE OIL