

Authentic Japanese Meal Kit

海老と白身魚の入った 海鮮中華丼 -Kit-

エビ・白身魚・イカのミックスシーフードと ローカルファームの青梗菜で作った野菜あんななつぼしで炊いたキヌアご飯 漬物

10min | 5

500Cal

1人前



*海老と白身魚の入った海鮮中華丼-Kit- (1食分・3袋)

- 漬物 1 袋 (Rady to eat/冷凍可・冷蔵長期保存可)
- 海鮮中華丼スープ 1袋 (8~9min boil/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)
- ※冷蔵保存で3-5日間美味しさはそのままで保存可能です。
- ※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。 トングや箸を使い、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、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

魚介のうまみや栄養がたっぷり詰まった丼。

低脂質、低カロリーでもたんぱく質がしっかり取れます。

野菜のサラダやスープを一緒に召し上がると

さらに栄養バランスが整います。

BentOnのお惣菜なら、食物繊維たっぷりのごぼうサラダがおすすめです ^^

Nutrition Facts 1 serving per container

Serving size (461g)Amount Per Serving **500 Calories** % Daily Value Total Fat 12g Saturated Fat 2.5g 13% Trans Fat 0g Cholesterol 130mg 43% 40% Sodium 920mg Total Carbohydrate 70g 25% 18% Dietary Fiber 5q Total Sugars 4g Includes 0g Added Sugars Protein 27a Vitamin D 4.9mcg Calcium 100mg 25% Iron 4.3ma 20% Potassium 910mg Vitamin A 440mcg 50%

20%

10%

30%

30%

35%

Vitamin B12 1.1mcg 45%

*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 article.

Vitamin C 17mg

Vitamin E 1.6mg

Riboflavin 0.4mg

Vitamin B6 0.6mg

Thiamin 0.4mg

*美味しい召し上がり方!

お好みで最後に軽くごま油を

回しかけていただくと、

より一層香り豊かに仕上がります/

INGREDIENTS: RICE, QUINOA, FISH, WHITEFISH, MIXED SPECIES, RAW, GINGER, MOLLUSKS, SQUID, MIXED SPECIES, RAW, SHITTAKE MUSHROOMS, BAMBOO SHOOTS, COOKED, BOILED, DRAINED, WITHOUT SALT, CABBAGE, CHINESE (PAK-CHOI), RAW, SHRIMP, IMITATION CRAB, POTATO FLOUR, SESAME OIL, GARLIC, SALT, CHICKEN STOCK, VEGETABLE STOCK(CARROT, ONION, MUSHROOM AND CELERY), SEA SALT, NATURAL CHICKEN FLAVOR, HONEY, SALT, NATURAL FLAVOR, AND SPICE AND HERBS (BLACK PEPPER, BAY LEAF, AND THYME)), VEGETABLE OIL, DASHI KOMBU, SAKE SEASONING (WATER, ALCOHOL, CORN SYRUP, RICE, SALT, FERMENTED WHEAT PROTEIN, LACTIC ACID, CITRIC ACID, SUCCINC ACID, ANALIC ACID, SUCCINC ACID, ANALIC ACID, CITRIC ACID, SUCCINC ACID.

BentOn kit もご利用いただき 誠に刺おとうこさいまる。

AR が家庭かの食事が増える ことで食事を作る負担が増え、 本当に大変わと思いる。

生人の原性を少して野新は、 しおし美味、栄養ドランスのという 最から向を集えたかとなる。 もうに、一生軽命からまります。 今後ともよるべる際にしるる。

で意見で感想などもみ為らいるがあり BartOn 古川徹



Nutrition Fac^e

1 serving per container (461g) Serving size

Amount Per Serving

alories % Daily Value* Total Fat 12g 15%

Saturated Fat 2.5g

Trans Fat 0g

Cholesterol 130mg

Sodium 920mg Total Carbohydrate 70g

Dietary Fiber 5g

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars

Protein 27g

Vitamin D 4.9mcg

Calcium 100mg Iron 4.3mg Potassium 910mg

Vitamin A 440mcg

Vitamin C 17mg Vitamin E 1.6mg Thiamin 0.4mg

Riboflavin 0.4mg Vitamin B6 0.6mg Vitamin B12 1.1mcg

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, MIXED SPECIES, RAW, GINGER, MOLLUSKS, SQUID,

SPECIES, RAW, SHIITAKE MIXED SHOOTS. BAMBOO WITHOUT SALT, CABBAGE, CHINESE (PAK-CHOI), RAW, SHRIMP, SESAME OIL,

GARLIC, SALT, STOCK(CARROT, ONION, VEGETABLE SEA SALT, CELERY), AND

SPICE AND HERBS (BLACK PEPPER, BAY LEAF, AND THYME)), VEGETABLE OIL, DASHI KOMBU, SEASONING (WATER, ALCOHOL, CORN SYRUP, RICE, SALT, FERMENTED WHEAT PROTEIN, LACTIC ACID, CITRIC ACID, SUCCINIC ACID, DL-MALIC ACID)

13% 43%

40% 25%

18% 0%

25% 8% 25% 20% 50%

20% 10% 30% 30%

35% 45%

FISH, WHITEFISH,

MUSHROOMS. COOKED, BOILED, DRAINED, IMITATION CRAB, POTATO FLOUR, CHICKEN STOCK, **MUSHROOM** NATURAL CHICKEN

FLAVOR, HONEY, SALT, NATURAL FLAVOR, SAKE