

Kit  
BentOn  
べんと・おん

Authentic Japanese Meal Kit

## ぷりぷり海老チリ丼 -Kit-

海老とローカル野菜  
たっぷり玉ねぎ入りチリソース  
シャキシャキレタス  
ななつぼしで炊いたキヌアゴ飯

10min

500cal

1人前



## \*プリプリ海老チリ丼 -Kit- (1食分・4袋)

- 海老とローカル野菜 1 袋 (5min boil/冷凍可)
- シャキシヤキレタス 1 袋 (Rady to eat/冷凍不向き)
- たっぷり玉ねぎチリソース 1 袋 (5min 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、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

海老をふんだんに入れていますが、

チリソースに玉ねぎをたっぷり入れることで

低カロリー&低脂質なミールキットです。

お好みで、野菜のサラダやスープを添えて召し上がると

さらに栄養バランスの良い食事になります。 ^^

## Nutrition Facts

1 serving per container

**Serving size**

**(487g)**

**Amount Per Serving**

**Calories**

**500**

**% Daily Value\***

**Total Fat** 9g **12%**

**Saturated Fat** 3.5g **18%**

**Trans Fat** 0g

**Cholesterol** 90mg **30%**

**Sodium** 760mg **33%**

**Total Carbohydrate** 86g **31%**

**Dietary Fiber** 7g **25%**

**Total Sugars** 9g

**Includes 3g Added Sugars** **6%**

**Protein** 20g

**Vitamin D** 0mcg **0%**

**Calcium** 140mg **10%**

**Iron** 4.3mg **25%**

**Potassium** 780mg **15%**

**Vitamin A** 340mcg **35%**

**Vitamin C** 32mg **35%**

**Vitamin E** 1.8mg **10%**

**Thiamin** 0.5mg **40%**

**Riboflavin** 0.3mg **20%**

**Vitamin B6** 0.7mg **40%**

**Vitamin B12** 0.8mcg **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: RICE, ONION, QUINOA, SHRIMP, LOTUS ROOT, RAW, OKRA, RAW, POTATO FLOUR, GARLIC, LETTUCE, GINGER, KETCHUP (TOMATO CONCENTRATE FROM RED RIPE TOMATOES, DISTILLED VINEGAR, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, CORN SYRUP, SALT, SPICE, ONION POWDER, NATURAL FLAVORING), SAKE SEASONING (WATER, ALCOHOL, CORN SYRUP, RICE, SALT, FERMENTED WHEAT PROTEIN, LACTIC ACID, CITRIC ACID, SUCCINIC ACID, DL-MALIC ACID), SOY SAUCE (WATER, WHEAT, SOYBEANS, SALT, <0.1% OF SODIUM BENZOATE (PRESERVATIVE)), RICE VINEGAR (WATER, RICE), SOYBEAN OIL, DRIED CHILI PEPPERS, VEGETABLE OIL, POWDERED SUGAR (SUGAR, CORNSTARCH)

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でき、  
しかも美味しく栄養バランスのとれた  
おかずが簡単に作れる食事ができる  
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** (487g)

**Amount Per Serving**  
**Calories** 500

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 9g	<b>12%</b>
Saturated Fat 3.5g	<b>18%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 90mg	<b>30%</b>
<b>Sodium</b> 760mg	<b>33%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 86g	<b>31%</b>
Dietary Fiber 7g	<b>25%</b>
Total Sugars 9g	
Includes 3g Added Sugars	<b>6%</b>

<b>Protein</b> 20g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 140mg	10%
Iron 4.3mg	25%
Potassium 780mg	15%
Vitamin A 340mcg	35%
Vitamin C 32mg	35%
Vitamin E 1.8mg	10%
Thiamin 0.5mg	40%
Riboflavin 0.3mg	20%
Vitamin B6 0.7mg	40%
Vitamin B12 0.8mcg	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: RICE, ONION, QUINOA, SHRIMP, LOTUS ROOT, RAW, OKRA, RAW, POTATO FLOUR, GARLIC, LETTUCE, GINGER, KETCHUP (TOMATO CONCENTRATE FROM RED RIPE TOMATOES, DISTILLED VINEGAR, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, CORN SYRUP, SALT, SPICE, ONION POWDER, NATURAL FLAVORING), SAKE SEASONING (WATER, ALCOHOL, CORN SYRUP, RICE, SALT, FERMENTED WHEAT PROTEIN, LACTIC ACID, CITRIC ACID, SUCCINIC ACID, DL-MALIC ACID), SOY SAUCE (WATER, WHEAT, SOYBEANS, SALT, <0.1% OF SODIUM BENZOATE (PRESERVATIVE)), RICE VINEGAR (WATER, RICE), SOYBEAN OIL, DRIED CHILI PEPPERS., VEGETABLE OIL, POWDERED SUGAR (SUGAR, CORNSTARCH)