

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/"こんにゃく"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。
トングや箸を使い、鍋から取り出す。

※商品ラベルの記載時間を確認ください。

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×味噌の発酵食品の効果で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*

Total Fat 12g **15%**

Saturated Fat 2.5g **13%**

Trans Fat 0.5g

Cholesterol 45mg **15%**

Sodium 790mg **34%**

Total Carbohydrate 80g **29%**

Dietary Fiber 16g **57%**

Total Sugars 11g

Includes 3g Added Sugars **6%**

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 SHOOT, 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。

日々の家庭での食事も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。

その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の詰合せを毎日食べてほしい。

今後ともよろしくお願いいたします。

ご意見ご感想などもお待ちしております。

BentOn 吉川徹



Nutrition Facts

1 serving per container

Serving size

(478g)

Amount Per Serving

Calories

540

% Daily Value*

Total Fat 12g **15%**

Saturated Fat 2.5g **13%**

Trans Fat 0.5g

Cholesterol 45mg **15%**

Sodium 790mg **34%**

Total Carbohydrate 80g **29%**

Dietary Fiber 16g **57%**

Total Sugars 11g

Includes 3g Added Sugars **6%**

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