

麦富士の豚肉で作ったすき焼き
地鶏温泉卵付き Kit-

麦富士の豚肉のすき焼き-タレ付き-
地鶏の温泉卵
山ごぼう漬
ななつぼしで炊いたキヌアご飯

12min

600cal

1人前



*麦富士の豚肉で作ったすき焼き-Kit- (1食分・5袋)

- 山ごぼう漬1袋 (Ready to eat/冷凍可・冷蔵長期保存可)
- 地鶏の温泉卵1袋 (Ready to eat/ 冷凍不可)
- 麦富士の豚肉/焼き豆腐/野菜すき焼き1袋 (5min boil/冷凍可)
- すき焼きのタレ1袋 (3min 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。

トンゴや箸を使い、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

豚肉ですき焼きを作ることで、豊富なたんぱく質に加え

ビタミンB群、ビタミンC、鉄分をたっぷり含んでいるので、

疲労回復&エネルギーチャージにおすすめです。

ぜひ麦富士でスタミナをつけてください ^^

Nutrition Facts

1 serving per container

Serving size (639g)

Amount Per Serving

Calories 600

% Daily Value*

Total Fat 14g **18%**

Saturated Fat 5g **25%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 245mg **82%**

Sodium 840mg **37%**

Total Carbohydrate 76g **28%**

Dietary Fiber 8g **29%**

Total Sugars 10g

Includes 3g Added Sugars **6%**

Protein 42g

Vitamin D 1.1mcg 6%

Calcium 310mg 25%

Iron 9mg 50%

Potassium 1400mg 30%

Vitamin A 3300mcg 370%

Vitamin C 62mg 70%

Vitamin E 3.4mg 25%

Thiamin 0.8mg 70%

Riboflavin 0.9mg 70%

Vitamin B6 1.4mg 80%

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 advice.

INGREDIENTS: RICE, PORK, GROUND, 96% LEAN / 4% FAT, RAW, QUINOA, CABBAGE, CHINESE (PAK-CHOI), RAW, SPINACH, BURDOCK ROOT, RAW, EGG, LEEKS, HOUSE FOODS PREMIUM FIRM TOFU, SOY SAUCE (WATER, WHEAT, SOYBEANS, SALT, <0.1% OF SODIUM BENZOATE (PRESERVATIVE)), MIRIN, POWDERED SUGAR (SUGAR, CORNSTARCH), VEGETABLE OIL, (KONJAC GLUCOMANNON FIBER, CALCIUM HYDROXIDE, PURIFIED WATER), 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。

その負担を少しでも軽減するため美味しく栄養バランスのとれたおかいごはんを毎日食べられるように、一生懸命作っております。今後ともようばお願いいたします。ご意見ご感想などもお待ちしております。

BentOn 古川徹



Nutrition Facts

1 serving per container

Serving size (639g)

Amount Per Serving

Calories 600

% Daily Value*

Total Fat 14g 18%

Saturated Fat 5g 25%

Trans Fat 0g

Cholesterol 245mg 82%

Sodium 840mg 37%

Total Carbohydrate 76g 28%

Dietary Fiber 8g 29%

Total Sugars 10g

Includes 3g Added Sugars 6%

Protein 42g

Vitamin D 1.1mcg 6%

Calcium 310mg 25%

Iron 9mg 50%

Potassium 1400mg 30%

Vitamin A 3300mcg 370%

Vitamin C 62mg 70%

Vitamin E 3.4mg 25%

Thiamin 0.8mg 70%

Riboflavin 0.9mg 70%

Vitamin B6 1.4mg 80%

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 advice.

INGREDIENTS: RICE, PORK, GROUND, 96% LEAN / 4% FAT, RAW, QUINOA, CABBAGE, CHINESE (PAK-CHOI), RAW, SPINACH, BURDOCK ROOT, RAW, EGG, LEEKS, HOUSE FOODS PREMIUM FIRM TOFU, SOY SAUCE (WATER, WHEAT, SOYBEANS, SALT, <0.1% OF SODIUM BENZOATE (PRESERVATIVE)), MIRIN, POWDERED SUGAR (SUGAR, CORNSTARCH), VEGETABLE OIL, (KONJAC GLUCOMANNON FIBER, CALCIUM HYDROXIDE, PURIFIED WATER), SALT