BentOn Kit
べんと・おん

Authentic Japanese Meal Kit

薬味の香り豊か
カツオのたたき丼 Kit

カツオのたたき
特製ダレ付き
キヌア入りななつぼしで炊いたご飯
ガリ・ワサビ

10min

430Cal

1人前

＊薬味の香り豊かカツオのたたき丼 -Kit-　（1食分・4袋）

- カツオのたたき１袋　(Ready to eat/冷凍可)
- 特製ダレ１袋 (Ready to eat/冷凍可)
- キヌア入りななつ星で炊いたご飯
- ガリ・ワサビ　(Ready to eat/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。

＊食べ方

"◎"min boil
→（鍋で加熱する場合）
容器から食材を取り出し、鍋に移して数分加熱する
※食材によって違いますが目安は3分から8分程度

→（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。

加熱したご飯を
少し冷ましてから、
カツオのたたきを盛り付け、
特製ダレをかけて
召し上がってください

＊管理栄養士Makiからの一言コメント

カツオは高たんぱく質、低脂質な食材です。
コレステロールを減らすタウリン、ビタミンD,B,鉄分など
豊富な栄養素がギュッと詰まったお魚なので、
旬の美味しい時期にお召し上がりください。

Nutrition Facts

1 serving per container
Serving size **(380g)**

Amount Per Serving
Calories **430**

	% Daily Value*
Total Fat 2.5g	**3%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 55mg	**18%**
Sodium 930mg	**40%**
Total Carbohydrate 65g	**24%**
Dietary Fiber 3g	**11%**
Total Sugars 9g	
Includes 7g Added Sugars	**14%**
Protein 32g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 70mg	6%
Iron 5.5mg	30%
Potassium 700mg	15%
Vitamin A 50mcg	6%
Vitamin C 4mg	4%
Vitamin E 0.3mg	2%
Thiamin 0.3mg	30%
Riboflavin 0.2mg	15%
Vitamin B6 1.2mg	70%
Vitamin B12 2.3mcg	100%

* 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, FISH, TUNA, FRESH, SKIPJACK, RAW, QUINOA, RICE VINEGAR (WATER, RICE), SCALLIONS, ONION, KIKKOMAN PONZU SAUCE, GROUND GINGER, POWDERED SUGAR (SUGAR, CORNSTARCH), SHISO LEAF (PERILLA), PICKLED GINGER (GINGER, VINEGAR, SALT), 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
温かいご飯を笑って食べてもらえる
ように、一生懸命作っております。
今後ともよろしくお願いします。
ご意見ご感想などもお待ちしております
BentOn 古川徹

Kit On