

Kit
BentOn
べんと・おん

Authentic Japanese Meal Kit

脂控えめの

チャーシュー丼 Kit

チャーシュー

特性チャーシューダシ

ケールの胡麻和え

卵そぼろ

紅生姜

ななつぼしで炊いたキヌアご飯

15min

630Cal

1人前



*脂控えめの自家製チャーシュー丼 (1食分・5袋)

- 自家製チャーシュー1袋 (8-9min boil/冷凍可)
- 特製チャーシューダレ1袋 (8-9min boil/冷凍可)
- ケールの胡麻和え1袋 (ready to eat/冷凍不向き)
- 卵そぼろ1袋 (8-9min boil/冷凍可)
- 紅生姜1袋 (ready to eat/冷凍不向き)
- ななつぼしで炊いたキヌア入りご飯1袋 (14-16min boil/冷凍可)

※冷蔵保存で3-5日間美味しさはそのま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。

*温め方

→ (電子レンジを使用する場合)

袋に少し切り込みを入れて、1-2分ほど加熱する。

ご飯は1分30秒ほど加熱後すぐに袋から取り出さず

30秒ほど待って袋から取り出して、よくご飯をほぐしてください。

※500W/600W 約2分30秒

※1000W 約1分30秒

(加熱時間は冷蔵状態のご飯の場合の目安時間となっています。)



→ (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。

*管理栄養士Makiからの一言コメント

高たんぱく質で低糖質なビタミンA,B群,Cが豊富で疲労回復効果が期待でき、体づくりにピッタリな食事です。

豚肉はビタミンB群を豊富に含んでおり、さらに焼豚と一緒に使ってるニンニクと接種することで、ビタミンB1の吸収率を高めてくれます。

Nutrition Facts

1 serving per container

Serving size (490g)

Amount Per Serving

Calories 630

% Daily Value*

Total Fat 20g 26%

Saturated Fat 6g 30%

Trans Fat 0g

Cholesterol 305mg 102%

Sodium 910mg 40%

Total Carbohydrate 59g 21%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 5g

Includes 2g Added Sugars 4%

Protein 50g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 150mg 10%

Iron 6.7mg 35%

Potassium 1130mg 25%

Vitamin A 1310mcg 150%

Vitamin C 52mg 60%

Vitamin E 1.7mg 10%

Thiamin 1.9mg 160%

Riboflavin 1mg 70%

Vitamin B6 1.2mg 70%

Vitamin B12 2mcg 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: PORK, FRESH, SHOULDER, WHOLE, SEPARABLE LEAN ONLY, RAW, RICE, QUINOA, EGG, KALE, PICKLED GINGER (GINGER, VINEGAR, SALT), SOY SAUCE (WATER, WHEAT, SOYBEANS, SALT, <0.1% OF SODIUM BENZOATE (PRESERVATIVE)), LEEKS, GARLIC, GINGER, MIRIN, POWDERED SUGAR (SUGAR, CORNSTARCH), SESAME SEEDS, SAKE SEASONING (WATER, ALCOHOL, CORN SYRUP, RICE, SALT, FERMENTED WHEAT PROTEIN, LACTIC ACID, CITRIC ACID, SUCCINIC ACID, DL-MALIC ACID)



加熱
(電子レンジ・湯煎)



取り出す



お皿に盛り付け



出来立て完成!

Kit
BentOn
べんと・おん



Nutrition Facts

1 serving per container

Serving size

(490g)

Amount Per Serving

Calories

630

% Daily Value*

Total Fat 20g **26%**

Saturated Fat 6g **30%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 305mg **102%**

Sodium 910mg **40%**

Total Carbohydrate 59g **21%**

Dietary Fiber 4g **14%**

Total Sugars 5g

Includes 2g Added Sugars **4%**

Protein 50g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 150mg 10%

Iron 6.7mg 35%

Potassium 1130mg 25%

Vitamin A 1310mcg 150%

Vitamin C 52mg 60%

Vitamin E 1.7mg 10%

Thiamin 1.9mg 160%

Riboflavin 1mg 70%

Vitamin B6 1.2mg 70%

Vitamin B12 2mcg 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: PORK, FRESH, SHOULDER, WHOLE, SEPARABLE LEAN ONLY, RAW, RICE, QUINOA, EGG, KALE, PICKLED GINGER (GINGER, VINEGAR, SALT), SOY SAUCE (WATER, WHEAT, SOYBEANS, SALT, <0.1% OF SODIUM BENZOATE (PRESERVATIVE)), LEEKS, GARLIC, GINGER, MIRIN, POWDERED SUGAR (SUGAR, CORNSTARCH), SESAME SEEDS, SAKE SEASONING (WATER, ALCOHOL, CORN SYRUP, RICE, SALT, FERMENTED WHEAT PROTEIN, LACTIC ACID, CITRIC ACID, SUCCINIC ACID, DL-MALIC ACID)