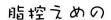


Authentic Japanese Meal Kit



チャーシュー丼 Kit

チャーシュー

特性チャーシューダレ

ケールの胡麻和え

卵そぼろ

紅体姜

ななつぼして炊いたキヌアご飯

15min

630Cal



*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、さらに焼豚に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%
Vitamia A 1210maa	150%

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 arbine.

INGREDIENTS: PORK, FRESH, SHOULDER, WHOLE, SEPARABLE LEAN ONLY, RAW, RICE, QUINOA, EGG, KALE, PICKLED GINGER (GINGER, VINEGAR, SALT), SOY SAUCE (WATER, WHEAT, SOYBEANS, SALT, <a href="https://doi.org/10.1001/j.cm/



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!



BentOn BentOn

Nutrition Facts

1 serving per container (490g) Serving size

Amount Per Serving Calories	630

Calones	030
	% 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

Thiamin 1.9mg

Iron 6.7mg

Potassium 1130mg 25% Vitamin A 1310mcg 150% Vitamin C 52mg 60% Vitamin E 1.7mg 10%

10%

35%

160%

Riboflavin 1mg 70% Vitamin B6 1.2mg 70% 80% Vitamin B12 2mcg

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

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.