

Kit
BentOn
べんと・おん

Authentic Japanese Meal Kit

温泉卵付き

日本の牛丼

タシの入った牛丼の具

紅生姜

七味唐辛子

温泉卵

ななつぼして炊いた白米

15min

660Cal

1人前



*日本の牛丼 (1食分・5袋)

- タレの入った牛丼の具1袋 (8-9min boil/冷凍可)
- 紅生姜1袋 (ready to eat/常温長期保存可)
- 七味唐辛子1袋 (ready to eat/常温長期保存可)
- 温泉卵1袋 (ready to eat/冷凍不可)
- ななつぼしで炊いた白米 (14-16min 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。

※加熱時間は冷蔵状態の場合の目安時間となっています。

*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。

※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

Nutrition Facts

1 serving per container

Serving size (350g)

Amount Per Serving

Calories **660**

% Daily Value*

Total Fat 10g **13%**

Saturated Fat 3.5g **18%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 265mg **88%**

Sodium 2280mg **99%**

Total Carbohydrate 95g **35%**

Dietary Fiber 3g **11%**

Total Sugars 12g

Includes 9g Added Sugars **18%**

Protein 43g

Vitamin D 1.3mcg 6%

Calcium 60mg 4%

Iron 7.8mg 45%

Potassium 690mg 15%

Vitamin A 100mcg 10%

Vitamin C 4mg 4%

Vitamin E 0.6mg 4%

Thiamin 0.6mg 50%

Riboflavin 0.5mg 40%

Vitamin B6 0.7mg 40%

Vitamin B12 3.1mcg 130%

* 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.



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



INGREDIENTS: BEEF, WHITE RICE, EGG, ONION,
PICKLED GINGER, SUGAR, SOY SAUCE, VEGETABLE
BROTH, SAKE SEASONING

Nutrition Facts

1 serving per container

Serving size

(350g)

Amount Per Serving

Calories

660

% Daily Value*

Total Fat 10g **13%**

Saturated Fat 3.5g **18%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 265mg **88%**

Sodium 2280mg **99%**

Total Carbohydrate 95g **35%**

Dietary Fiber 3g **11%**

Total Sugars 12g

Includes 9g Added Sugars **18%**

Protein 43g

Vitamin D 1.3mcg 6%

Calcium 60mg 4%

Iron 7.8mg 45%

Potassium 690mg 15%

Vitamin A 100mcg 10%

Vitamin C 4mg 4%

Vitamin E 0.6mg 4%

Thiamin 0.6mg 50%

Riboflavin 0.5mg 40%

Vitamin B6 0.7mg 40%

Vitamin B12 3.1mcg 130%

* 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: BEEF, WHITE RICE, EGG, ONION, PICKLED GINGER, SUGAR, SOY SAUCE, VEGETABLE BROTH, SAKE SEASONING