

Authentic Japanese Meal Kit

日本の牛丼

タレの入った牛丼の具

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。

※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

	70 Duny 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	7.
Includes 9g Added Sugars	18%

Protein 43g

Vitamin D 1.3mcg	6%
Calcium 60mg	4%
ron 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!



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

Nutrition Facts

1 serving per container (350g)

Serving size Amount Per Serving

660

13%

18%

88%

99% 35%

11%

18%

6% 4%

45% 15%

10%

4%

4%

50%

40%

40%

130%

Calories

% Daily Value³

Total Fat 10q

Saturated Fat 3.5q Trans Fat 0q

Cholesterol 265mg

Sodium 2280mg Total Carbohydrate 95a

Dietary Fiber 3g

Total Sugars 12g

Includes 9g Added Sugars Protein 43a

Vitamin D 1.3mca Calcium 60mg

Iron 7.8mg Potassium 690mg

Vitamin A 100mca

Vitamin C 4mg

Vitamin B6 0.7mg

INGREDIENTS:

Thiamin 0.6mg Riboflavin 0.5mg

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food

Vitamin B12 3.1mca contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Vitamin E 0.6mg

BEEF. WHITE

RICE. EGG. ONION.

PICKLED GINGER, SUGAR, SOY SAUCE, VEGETABLE BROTH, SAKE SEASONING