

海老と白身魚の入った  
海鮮中華丼 -Kit-

エビ・白身魚・イカのミックスシーフードと  
ローカルファームの青梗菜で作った野菜あん  
ななつぼして炊いたキヌアご飯  
漬物

15min

500Cal

1人前



## \*海老と白身魚の入った海鮮中華丼 (1食分・3袋)

- 漬物1袋 (Rady to eat/冷凍可・冷蔵長期保存可)
- 海鮮中華丼スープ 1袋 (8-9min boil/冷凍可)
- ななつぼしで炊いたキヌアご飯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。)

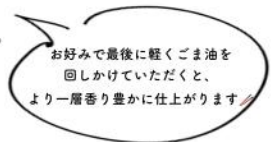


→ (鍋で湯煎する場合)

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

魚介のうまみや栄養がたっぷり詰まった丼。

低脂質、低カロリーでもたんぱく質がしっかり取れます。

野菜のサラダやスープと一緒に召し上がるとさらに栄養バランスが整います^^

## Nutrition Facts

1 serving per container  
Serving size (461g)

Amount Per Serving  
Calories 500

% Daily Value\*

Total Fat 12g 15%

Saturated Fat 2.5g 13%

Trans Fat 0g

Cholesterol 130mg 43%

Sodium 920mg 40%

Total Carbohydrate 70g 25%

Dietary Fiber 5g 18%

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 27g

Vitamin D 4.9mcg 25%

Calcium 100mg 8%

Iron 4.3mg 25%

Potassium 910mg 20%

Vitamin A 440mcg 50%

Vitamin C 17mg 20%

Vitamin E 1.6mg 10%

Thiamin 0.4mg 30%

Riboflavin 0.4mg 30%

Vitamin B6 0.6mg 35%

Vitamin B12 1.1mcg 45%

\* 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, QUINOA, FISH, WHITEFISH, MIXED SPECIES, RAW, GINGER, MOLLUSKS, SQUID, MIXED SPECIES, RAW, SHITAKE MUSHROOMS, BAMBOO SHOOTS, COOKED, BOILED, DRAINED, WITHOUT SALT, CABBAGE, CHINESE (PAK-CHOI), RAW, SHRIMP, IMITATION CRAB, POTATO FLOUR, SESAME OIL, GARLIC, SALT, CHICKEN STOCK, VEGETABLE STOCK(CARROT, ONION, MUSHROOM AND CELERY), SEA SALT, NATURAL CHICKEN FLAVOR, HONEY, SALT, NATURAL FLAVOR, AND SPICE AND HERBS (BLACK PEPPER, BAY LEAF, AND THYME), VEGETABLE OIL, DASHI KOMBU, 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**

**(461g)**

**Amount Per Serving**

**Calories**

**500**

**% Daily Value\***

**Total Fat** 12g **15%**

Saturated Fat 2.5g **13%**

*Trans* Fat 0g

**Cholesterol** 130mg **43%**

**Sodium** 920mg **40%**

**Total Carbohydrate** 70g **25%**

Dietary Fiber 5g **18%**

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars **0%**

**Protein** 27g

Vitamin D 4.9mcg 25%

Calcium 100mg 8%

Iron 4.3mg 25%

Potassium 910mg 20%

Vitamin A 440mcg 50%

Vitamin C 17mg 20%

Vitamin E 1.6mg 10%

Thiamin 0.4mg 30%

Riboflavin 0.4mg 30%

Vitamin B6 0.6mg 35%

Vitamin B12 1.1mcg 45%

\* 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, QUINOA, FISH, WHITEFISH, MIXED SPECIES, RAW, GINGER, MOLLUSKS, SQUID, MIXED SPECIES, RAW, SHIITAKE MUSHROOMS, BAMBOO SHOOTS, COOKED, BOILED, DRAINED, WITHOUT SALT, CABBAGE, CHINESE (PAK-CHOI), RAW, SHRIMP, IMITATION CRAB, POTATO FLOUR, SESAME OIL, GARLIC, SALT, CHICKEN STOCK, VEGETABLE STOCK(CARROT, ONION, MUSHROOM AND CELERY), SEA SALT, NATURAL CHICKEN FLAVOR, HONEY, SALT, NATURAL FLAVOR, AND SPICE AND HERBS (BLACK PEPPER, BAY LEAF, AND THYME)), VEGETABLE OIL, DASHI KOMBU, SAKE SEASONING (WATER, ALCOHOL, CORN SYRUP, RICE, SALT, FERMENTED WHEAT PROTEIN, LACTIC ACID, CITRIC ACID, SUCCINIC ACID, DL-MALIC ACID)