

Authentic Japanese Meal Kit

海老と白真魚の入った 海鮮中華丼 -Kit-

エビ・白真魚・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で炊いたキヌアご飯 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場合の目安時間となっています。)



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。

お好みで最後に軽くごま油を回しかけていただくと、

*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を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	1
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

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, GARILIC, 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!



SentOn Kit

Nutrition Fac^e

1 serving per container (461g) Serving size

Amount Per Serving

alories % Daily Value* Total Fat 12g 15%

Saturated Fat 2.5g

Trans Fat 0g

Cholesterol 130mg

Sodium 920mg Total Carbohydrate 70g

Dietary Fiber 5g

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars

Protein 27g

Vitamin D 4.9mcg

Calcium 100mg Iron 4.3mg Potassium 910mg

Vitamin A 440mcg

Vitamin C 17mg Vitamin E 1.6mg Thiamin 0.4mg

Riboflavin 0.4mg Vitamin B6 0.6mg Vitamin B12 1.1mcg

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, MIXED SPECIES, RAW, GINGER, MOLLUSKS, SQUID,

SPECIES, RAW, SHIITAKE MIXED SHOOTS. BAMBOO WITHOUT SALT, CABBAGE, CHINESE (PAK-CHOI), RAW, SHRIMP, SESAME OIL,

GARLIC, SALT, STOCK(CARROT, ONION, VEGETABLE SEA SALT, CELERY), AND

SPICE AND HERBS (BLACK PEPPER, BAY LEAF, AND THYME)), VEGETABLE OIL, DASHI KOMBU, SEASONING (WATER, ALCOHOL, CORN SYRUP, RICE, SALT, FERMENTED WHEAT PROTEIN, LACTIC ACID, CITRIC ACID, SUCCINIC ACID, DL-MALIC ACID)

13% 43%

40% 25%

18% 0%

25% 8% 25% 20% 50%

20% 10% 30% 30%

35% 45%

FISH, WHITEFISH,

MUSHROOMS. COOKED, BOILED, DRAINED, IMITATION CRAB, POTATO FLOUR, CHICKEN STOCK, **MUSHROOM** NATURAL CHICKEN

FLAVOR, HONEY, SALT, NATURAL FLAVOR, SAKE