

Kit
BentOn
べんと・おん

Authentic Japanese Meal Kit

さっぱりジューシー！

油淋鶏 kit

サクッと揚げた鶏肉
特製油淋鶏ソース
ローカルシタマ
ごぼう漬け
ななつぼして炊いた五穀米

12min

580Cal

1人前



*** 油淋鶏 Kit (1食分・5袋)**

- サクッと揚げた鶏肉 1袋 (5 min boil/冷凍可)
- 特製油淋鶏ソース 1袋 (5 min boil/冷凍可)
- ローカルファームのレタス 1袋 (ready to eat/冷凍不向き)
- ごぼう漬け 1袋 (ready to eat/冷凍可)
- ななつぼしで炊いた五穀米 1袋 (10-12min 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。

*** 食べ方**

"◎"min boil

→ (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。

※美味しく召し上がって頂くために湯煎をお勧めします。

→ (電子レンジを使用する場合)

600Wのレンジで2分ほど加熱する。

※電子レンジの場合は袋開けてから温めてください。

※加熱時間は商品によって多少異なります。

Ready to eat

→ハサミを使って開けて、お好きな器に盛り付ける。

○ *管理栄養士Makiからの一言コメント

低糖質、高タンパク質で満足感のあるメニューです。

鉄、ビタミンA、ビタミンB群を満遍なく豊富に取れて簡単に栄養満点のお食事を召し上がっていただけます。

お好みでご家庭の生野菜を加えて油淋鶏ソースで召し上がっていただくとさらに食物繊維やビタミンを摂取できます ^^

Nutrition Facts	
1 serving per container	
Serving size	(420g)
Amount Per Serving	580
	% Daily Value*
Total Fat 17g	22%
Saturated Fat 7g	35%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 115mg	38%
Sodium 570mg	25%
Total Carbohydrate 71g	26%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 8g	
Includes 6g Added Sugars	12%
Protein 35g	
Vitamin D 0.2mcg	0%
Calcium 50mg	4%
Iron 5mg	30%
Potassium 650mg	15%
Vitamin A 390mcg	45%
Vitamin C 3mg	4%
Vitamin E 1.1mg	8%
Thiamin 0.4mg	30%
Riboflavin 0.4mg	30%
Vitamin B6 0.7mg	45%
Vitamin B12 0.5mcg	20%

* 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: CHICKEN, RICE, QUINOA, MILLET, COOKED, BURDOCK ROOT, RAW, LETTUCE, RICE VINEGAR (WATER, RICE), POTATO FLOUR, SOY SAUCE (WATER, WHEAT, SOYBEANS, SALT, <0.1% OF SODIUM BENZOATE (PRESERVATIVE)), VEGETABLE OIL, POWDERED SUGAR (SUGAR, CORNSTARCH), LEEKS, SESAME OIL, GROUND GINGER, GRANULATED GARLIC, SAKE SEASONING (WATER, ALCOHOL, CORN SYRUP, RICE, SALT, FERMENTED WHEAT PROTEIN, LACTIC ACID, CITRIC ACID, SUCCINIC ACID, DL-MALIC ACID), WHITE PEPPER

BentOn kit をご利用いただき
誠にありがとうございます。

日々の家庭での食事が増える
ことで食事を作る負担が増え、
本当に大変だと思います。

その負担を少しでも軽減でき、
美味しく栄養バランスのとれた
おかずが食べられることを
願っています。

今後ともよろしくお願いいたします。
ご意見・感想などはお寄せください。

BentOn 古川徹



Nutrition Facts

1 serving per container

Serving size (420g)

Amount Per Serving

Calories **580**

% Daily Value*

Total Fat 17g **22%**

Saturated Fat 7g **35%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 115mg **38%**

Sodium 570mg **25%**

Total Carbohydrate 71g **26%**

Dietary Fiber 4g **14%**

Total Sugars 8g

Includes 6g Added Sugars **12%**

Protein 35g

Vitamin D 0.2mcg 0%

Calcium 50mg 4%

Iron 5mg 30%

Potassium 650mg 15%

Vitamin A 390mcg 45%

Vitamin C 3mg 4%

Vitamin E 1.1mg 8%

Thiamin 0.4mg 30%

Riboflavin 0.4mg 30%

Vitamin B6 0.7mg 45%

Vitamin B12 0.5mcg 20%

* 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: CHICKEN, RICE, QUINOA, MILLET, COOKED, BURDOCK ROOT, RAW, LETTUCE, RICE VINEGAR (WATER, RICE), POTATO FLOUR, SOY SAUCE (WATER, WHEAT, SOYBEANS, SALT, <0.1% OF SODIUM BENZOATE (PRESERVATIVE)), VEGETABLE OIL, POWDERED SUGAR (SUGAR, CORNSTARCH), LEEKS, SESAME OIL, GROUND GINGER, GRANULATED GARLIC, SAKE SEASONING (WATER, ALCOHOL, CORN SYRUP, RICE, SALT, FERMENTED WHEAT PROTEIN, LACTIC ACID, CITRIC ACID, SUCCINIC ACID, DL-MALIC ACID), WHITE PEPPER