



山椒のきいた

四川風麻婆豆腐 Kit

麻婆豆腐

キュウリの中華風漬物

ななつぼしで炊いたキヌアご飯

10min

540Cal

1人前

**\*山椒のきいた四川風麻婆豆腐 -Kit- (1食分・3袋)**

- キュウリの中華風漬物 1袋 (Ready to eat/冷凍不向き)
- ななつぼしで炊いたキヌアご飯 1袋 (8-9min boil/冷凍可)
- 麻婆豆腐 1袋 (8-9min boil/冷凍不向き)

※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。

**\*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。

ラー油をかけると  
ちょっぴり大人の  
麻婆豆腐の出来上がり

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**

豆腐たっぷり入っているので低カロリー・低脂質でありながら

たっぷりの良質なたんぱく質を摂取できます。

不足するビタミンを補うために

キノコのマリネやソテーを添えると必要栄養素が一気に取れます♪

**Nutrition Facts**

1 serving per container

**Serving size (490g)**

**Amount Per Serving**

**Calories 540**

% Daily Value\*

**Total Fat 15g 19%**

**Saturated Fat 3g 15%**

**Trans Fat 0g**

**Cholesterol 30mg 10%**

**Sodium 780mg 34%**

**Total Carbohydrate 67g 24%**

**Dietary Fiber 6g 21%**

**Total Sugars 9g**

**Includes 5g Added Sugars 10%**

**Protein 35g**

Vitamin D 0.1mcg 0%

Calcium 280mg 20%

Iron 6.6mg 35%

Potassium 550mg 10%

Vitamin A 110mcg 15%

Vitamin C 9mg 10%

Vitamin E 1.1mg 8%

Thiamin 0.5mg 45%

Riboflavin 0.4mg 25%

Vitamin B6 0.7mg 40%

Vitamin B12 0.3mcg 15%

\*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: HOUSE FOODS PREMIUM FIRM TOFU, RICE, QUINOA, PORK, GROUND, 96% LEAN / 4% FAT, RAW, CUCUMBER, LEEKS, GARLIC, GINGER, SESAME OIL, SOY SAUCE (WATER, WHEAT, SOYBEANS, SALT, <0.1% OF SODIUM BENZOATE (PRESERVATIVE)), POWDERED SUGAR (SUGAR, CORNSTARCH), RICE VINEGAR (WATER, RICE), BROAD BEANS, RED CHILI, WHEAT FLOUR, SALT, KIKKOMAN PONZU SAUCE, SAKE SEASONING (WATER, ALCOHOL, CORN SYRUP, RICE, SALT, FERMENTED WHEAT PROTEIN, LACTIC ACID, CITRIC ACID, SUCCINIC ACID, DL-MALIC ACID)

BentOn Kit をご利用いただき

誠にありがとうございます。

日々家族との食事を増える

ついでに食事を作る負担が増える。

本当に大変だと思います。

その負担を少しでも軽減して

美味しく栄養バランスのとれた

おいしいご飯を家族で食べたいです。

さらに、一生懸命作ってくれます。

今後ともよろしくお願いします。

満腹・満足な日々をお過ごしください。

BentOn 感謝



**Kit**  
**On**