

美味しいお召し上がり方

袋のサイドに切込みがありますから、そこを2cm程カットして電子レンジで約1分間温めれば出来上がりです。そのまま、お召し上がっても美味しいですが、ご飯の特質上、カレーライス、炒飯、リゾット、パエリア、炊き込みご飯などに最適です。

※ご飯(うるち米)は、八訂日本食品標準成分表 2020 による。

※弊社パックご飯は公的機関による蒟蒻の数値と八訂によるご飯との計算値

	ご飯(うるち米)	ヘルシーライス
エネルギー	156kcal	77kcal
たんぱく質	2.5g	1.2g
脂質	0.3g	0.2g
糖質	35.6g	16.3g
食物繊維	1.5g	2.0g
食塩相当量	0mg	0mg
カルシウム	3mg	292mg

数値は100g当たり 弊社調べによる

- 注意事項：1. 原材料に大豆を使用しているため、若干茶色味をおびていますが、品質には問題ありません。**
- 2. 黒や茶色のヤケ米が混入することがございますが、品質には問題ありません。**
- 3. 加熱時のやけどに注意してください**