

# りらく



料理例

りらく (Re: 楽) とは、

「り (Re:)」は、返事をする、応答をする  
という意味の「Reply」の Re:。

「らく (楽)」は、食べる方の食事の楽しさ・喜び、  
また食事を作る方の手軽さを意味します。



りらく

# やわらか 素材シリーズ

見た目の形はそのままに、  
やわらかく仕上げた料理素材です。

## ● おすすめポイント ●

- ✓ 食べやすいカットの大きさ、厚さにこだわりました。
- ✓ 調理時間を短縮でき、さまざまな料理の素材としてご使用いただけます。
- ✓ 固形量を500gに設定しています。

※形が崩れやすいため、調理中にかき混ぜる場合はご注意ください。



箸で簡単に  
つぶせる  
やわらかさ!



レトルトパウチ食品

## ささがきごぼう500

歯ぐきでつぶしやすい厚さにこだわり、丁寧にささがきにしたごぼうを薄味の水煮タイプに仕上げています。



- 原材料名: ごぼう、食塩、鰹節エキス
- 規格: NET 700g×10袋=1ケース
- 固形量: 500g

レトルトパウチ食品

## たけのこ500

特許技術を活用し、やわらかく仕上げています。薄く下味をつけてありますので、さっと料理になじみます。



- 原材料名: たけのこ、鰹節エキス、食塩
- 規格: NET 750g×10袋=1ケース
- 固形量: 500g

冷凍

## れんこん(いちょう切り)500

特許技術を活用し、やわらかく仕上げています。バラ凍結ですので、必要な量だけ解凍して使用できます。



**使用方法** 冷凍のまま袋から取り出し加熱してください。【目安】本品1袋(500g)に対し3倍量の熱湯で約3分ボイルしてください。

- 原材料名: れんこん
- 規格: NET 500g×10袋=1ケース
- 固形量: 500g

レトルトパウチ食品

## ふき500

下処理に手間のかかるふきを、やわらかく仕上げています。ふきの青みが料理に彩りを添えます。



- 原材料名: ふき、鰹節エキス、食塩
- 規格: NET 840g×10袋=1ケース
- 固形量: 500g

りらく

# 練り和え物の素 シリーズ

食べやすいペーストタイプの  
和え物の素です。

## ● おすすめポイント ●

- ✓ 素材をペースト状にすりつぶし、なめらかに仕上げています。
- ✓ 野菜に和えるだけで小鉢が一品出来上がります。
- ✓ 肉や魚とも相性が良く、ソースやつけだれとしてもご使用いただけます。
- ✓ 通常の食事をお召し上がりの方にもご使用いただけます。



料理例

冷蔵

## 練りごまあえの素

ペーストならではの濃厚なごまの  
風味を味わっていただけます。



料理例

● 原材料名: ごまペースト(国内製造)、砂糖、しょうゆ、  
鰹風味調味料(たん白加水分解物、米醸造液、酵母エ  
キス、砂糖・異性化液糖、鰹節エキス)、みりん、食塩/  
増粘多糖類、酸化防止剤(ビタミンE)、(一部に小麦・  
ごま・大豆を含む)

● 規格: NET 530g×10本=1ケース

小麦 ごま 大豆



冷蔵

## 練りピーナツあえの素

ピーナツ特有の香ばしさと甘みを生かし  
ています。肉料理にもおすすめです。



料理例

● 原材料名: ピーナツペースト(国内製造)、砂糖(国  
内製造)、しょうゆ、鰹風味調味料(たん白加水分解  
物、米醸造液、酵母エキス、砂糖・異性化液糖、鰹節  
エキス)、みりん、食塩/増粘多糖類、酸化防止剤(ビタ  
ミンE)、(一部に小麦・落花生・大豆を含む)

● 規格: NET 530g×10本=1ケース

小麦 落花生 大豆



冷蔵

## 練りくるみあえの素

くるみのコクとほろ苦さが素材の  
味を引き立てます。人気の一品です。



料理例

● 原材料名: くるみペースト(国内製造)、砂糖、しょう  
ゆ、鰹風味調味料(たん白加水分解物、米醸造液、酵  
母エキス、砂糖・異性化液糖、鰹節エキス)、みりん、食  
塩/増粘多糖類、酸化防止剤(ビタミンE)、(一部に  
小麦・くるみ・大豆を含む)

● 規格: NET 520g×10本=1ケース

小麦 くるみ 大豆



冷蔵

## 練り木の芽あえの素

爽やかな風味の山椒を使用しています。  
春の香りと彩りをお楽しみください。



料理例

● 原材料名: 米みそ(米、大豆、食塩)(国内製造)、水  
飴、砂糖、醸造調味料、ほうれん草粉末、食塩、山椒粉  
末、わかめ粉末/酒精、調味料(アミノ酸等)、ペニ  
コウジ黄色素、クチナン青色素、増粘多糖類

● 規格: NET 540g×10本=1ケース

※本品で使用しているわかめは、えび、かにの生息  
域で採取しています。

大豆



【目安】ゆで野菜100gに10g(練り木の芽あえの素は20~30g)をご使用ください。



りらく

# やわらか惣菜 シリーズ(まんじゅう)

中の具材までやわらかく仕上げた  
惣菜まんじゅうです。

## ● おすすめポイント ●

- ✓ 細かな具材をあんでまとめ、やわらかな生地つつんでいます。
- ✓ 色彩豊かな取り揃えで食卓に彩りを添えます。
- ✓ 通常の食事をお召し上がりの方にもご使用いただけます。



料理例

冷凍

## さといもまんじゅう



さといもを練り込んだ生地です。豆腐、しいたけ、えびを合わせた具をつつみました。



料理例

- 原材料名: 豆腐(国内製造)、さといも(中国)、白いんげん豆ペースト、卵白、干しいたけ、乾燥マッシュポテト、えび、しょうゆ、でん粉、醸造調味料、砂糖、食用植物油、たん白加水分解物/加工でん粉、トレハロース、ベーキングパウダー、(一部にえび・小麦・卵・大豆を含む)
- 規格: NET (35g×10個) ×16袋=1ケース

えび 小麦 卵 大豆

冷凍

## かぼちゃまんじゅう



かぼちゃを練り込んだ生地です。豆腐、鶏肉を合わせた具をつつみました。



料理例

- 原材料名: 豆腐(国内製造)、さといも(中国)、かぼちゃペースト、卵白、砂糖、白いんげん豆ペースト、鶏もも肉、しょうゆ、乾燥マッシュポテト、でん粉、醸造調味料、たん白加水分解物、食用植物油、植物性たん白、食物繊維/加工でん粉、トレハロース、ベーキングパウダー、(一部に小麦・卵・大豆・鶏肉を含む)
- 規格: NET (35g×10個) ×16袋=1ケース

小麦 卵 大豆 鶏肉

冷凍

## にんじんまんじゅう



にんじん濃縮汁を練り込んだ生地です。豆腐、ごぼう、鶏肉を合わせた具をつつみました。



料理例

- 原材料名: 豆腐(国内製造)、さといも(中国)、にんじん濃縮汁、白いんげん豆ペースト、卵白、ごぼうペースト、乾燥マッシュポテト、しょうゆ、でん粉、みりん、鶏もも肉、砂糖、食用植物油、たん白加水分解物/加工でん粉、トレハロース、ベーキングパウダー、(一部に小麦・卵・大豆・鶏肉を含む)
- 規格: NET (35g×10個) ×16袋=1ケース

小麦 卵 大豆 鶏肉

冷凍

## さつまいもまんじゅう



さつまいもを練り込んだ生地です。豆腐、ごぼう、にんじんを合わせた具をつつみました。



料理例

- 原材料名: 豆腐(国内製造)、さといも(中国)、さつまいもペースト、砂糖、卵白、白いんげん豆ペースト、ごぼうペースト、みりん、乾燥マッシュポテト、でん粉、にんじん、食用植物油、軽風味調味料、しょうゆ、昆布エキス、椎茸エキス/トレハロース、加工でん粉、クチナシ色素、調味料(アミノ酸等)、ベーキングパウダー、(一部に小麦・卵・大豆を含む)
- 規格: NET (35g×10個) ×16袋=1ケース

小麦 卵 大豆

【使用方法】 冷凍のまま袋から取り出し加熱してください。

【目安】 蒸し器: 8~10分、スチームコンベクション: 100℃に予熱した後、10~15分蒸してください。

※加熱後、お好みであん等を掛けていただくと、より食べやすくなります。



りらく

# やわらか惣菜シリーズ

見た目の形はそのままに、食材をやわらかく風味豊かに仕上げた惣菜です。

## ● おすすめポイント ●

- ✓ 食べやすいカットの大きさ、厚さにこだわりました。
- ✓ 朝食などに手軽にご使用いただける惣菜です。
- ✓ 大袋は固形量を500gに設定しています。



料理例

レトルトパウチ食品

## きんぴらごぼう500

ごぼうを丁寧にささがきにした手作り感あふれる惣菜です。ほんのりと香るごま油が食欲をそそります。



盛付例

- 原材料名: 野菜(ごぼう、にんじん)、しょうゆ、砂糖、食用植物油、鰹節エキス、煮干エキス、食塩、かきエキス、昆布エキス、酵母エキス/増粘剤(キサンタンガム)、(一部に小麦・こま・大豆を含む)
- 規格: NET 700g×10袋=1ケース
- 固形量: 500g

小麦 小豆

レトルトパウチ食品

## 大根と昆布の煮物500

大根、にんじん、昆布を風味豊かに味付けしました。歯ごたえでつぶしやすい厚さにこだわり、昆布も肉厚のものを使用しています。



盛付例

- 原材料名: 野菜(大根、にんじん)、昆布、砂糖、しょうゆ、水あめ、みりん、鰹節エキス、食塩/調味料(アミノ酸等)、増粘剤(キサンタンガム)、(一部に小麦・大豆を含む)
- 規格: NET 1kg×10袋=1ケース
- 固形量: 500g
- ※本品で使用している昆布は、えび、かきの生息域で採取しています。

小麦 大豆

レトルトパウチ食品

## 切干大根の煮物500

無漂白の切干大根とにんじんを使用しています。とろみを調整し、食べやすく仕上げています。



盛付例

- 原材料名: 野菜(切干大根、にんじん)、しょうゆ、砂糖、みりん、鰹節エキス、清酒、食塩、昆布エキス/調味料(アミノ酸等)、増粘剤(キサンタンガム)、(一部に小麦・大豆を含む)
- 規格: NET 700g×10袋=1ケース
- 固形量: 500g

小麦 大豆

レトルトパウチ食品

## 筍とふきの煮物500

たけのことふきを使用した季節感あふれる惣菜です。たけのこは特許技術を活用し、やわらかく仕上げています。



盛付例

- 原材料名: 野菜(たけのこ、ふき)、砂糖、みりん、しょうゆ、鰹節エキス、食塩、煮干エキス/調味料(アミノ酸等)、(一部に小麦・大豆を含む)
- 規格: NET 750g×10袋=1ケース
- 固形量: 500g

小麦 大豆

アレンジレシピ はんぺんを加えてたんぱく質UP

## はんぺんと大根の煮物



材料/1人前

大根と昆布の煮物500 .....35g はんぺん .....15g

作り方

- ①はんぺんは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に①と大根と昆布の煮物500を汁ごと入れ、軽く煮る。
- ③器に盛り付ける。

アレンジレシピ 卵を加えて彩り&たんぱく質UP

## 筍とふき煮の卵とじ



材料/1人前

筍とふきの煮物500 ..... 41g 溶き卵 .....9g

材料/1人前

- ①鍋に筍とふきの煮物500を汁ごと入れ、火にかける。
- ②溶き卵を回し入れ、火が通ったら器に盛り付ける。

## 備蓄品としておすすめ

大袋、個食タイプ共に常温保管で賞味期間は製造日より916日(未開封)。開封後そのままお召し上がりいただけますので非常食としてもご使用いただけます。

みんな知ってた?

スタンディング袋には実は切り口が2ヶ所!

レトルトパウチ食品

## りらく やわらか惣菜シリーズ 個食スタンディング袋タイプ

災害等で電気、ガス、水道といったライフラインが遮断された時にもお役立ちします。



きんぴらごぼう  
規格: NET 80g×15袋×4箱=1ケース  
固形量: 50g

上を切れば、熱湯であたためた場合も開けやすい。

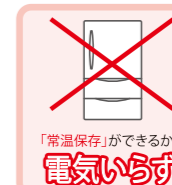
下を切れば、袋のまま器の代わりになり、スタンディングタイプなので立てて置くことも可能。さらに、食べた後は、お皿を洗う手間も不要なので、節水にもなります。



切干大根の煮物  
規格: NET 80g×15袋×4箱=1ケース  
固形量: 50g



大根と昆布の煮物  
規格: NET 80g×15袋×4箱=1ケース  
固形量: 40g



「常温保存」ができるから  
**電気いらず!**



「開封してそのまま食べられる」から  
**調理いらず!**



「スタンディング袋」で器代わりにもなるから  
**皿いらず!**



「使い切り袋」でお皿を洗わなくて済むから  
**水いらず!**



りらく

# やわらか漬物シリーズ

見た目の形はそのままだに、通常よりもやわらかく仕上げた漬物です。

## ● おすすめポイント ●

- ✓ 固形量を300gに設定しています。
- ✓ 食塩相当量を100g当たり3.0g以下に設定しています。
- ✓ 食べやすいように、とろみをつけています。



料理例

## きゅうり漬300

程よい酸味としょうがの香味が食欲を増進させます。



- 原材料名: きゅうり(中国)、しょうが(中国)、漬け原材料【しょうゆ、果糖ぶどう糖液糖、食塩、醸造調味料、梅酢】/調味料(アミノ酸)、酸味料、増粘剤(キサンタンガム)、クチナン赤色素、香料、(一部に小麦・大豆を含む)
- 規格: NET 380g×10袋=1ケース
- 固形量: 300g

小麦 大豆

## たくあん漬300

ほんのり甘口の味付けで、食事に彩りを添えます。



- 原材料名: だいこん(中国)、漬け原材料【果糖ぶどう糖液糖、食塩、発酵調味料】/調味料(アミノ酸等)、酸味料、ウコン色素
- 規格: NET 300g×10袋=1ケース
- 固形量: 300g

## 広島菜漬300

日本三大菜漬の一つ「広島菜漬」をやわらかく仕上げました。



- 原材料名: 広島菜(国産、中国産)、漬け原材料【食塩、たん白加水分解物、しょうゆ、梅酢、果糖ぶどう糖液糖】/増粘剤(キサンタンガム)、(一部に小麦・大豆を含む)
- 規格: NET 400g×10袋=1ケース
- 固形量: 300g

小麦 大豆

### アレンジレシピ

## きゅうり漬のみぞれ和え



### 材料/1人前

- きゅうり漬300 .....10g
- 鶏ささみ(蒸し) .....15g
- 小松菜(ゆで) .....10g
- 大根おろし .....20g
- 顆粒だし .....0.5g

### 作り方

- ① 鶏ささみは裂き、小松菜は一口大に切る。
- ② ボウルに大根おろし、顆粒だしを入れてよく混ぜ、①、きゅうり漬300を加え、混ぜる。
- ③ 器に盛り付ける。

## < 栄養成分表 >

(100g当たり)

シリーズ	商品名	賞味期間	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	灰分 g	無機質						ビタミン					食塩相当量 g			
									ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	A			B1 mg		B2 mg	ナイアシン mg	C mg
																レチノール μg	β-カロテン μg	レチノール 活性当量 μg					
やわらか素材	ささかきごぼう500	730日	48	1.3	0.2	11.2	5.0	1.0	220	170	39	33	37	0.6	0.6	0	0	0	0.02	0.02	0.2	1	0.6
	れんこん(いちよう切り)500		◇66	◇1.3	◇0.1	◇16.1	◇2.3	◇0.6	◇15	◇240	◇20	◇13	◇78	◇0.4	◇0.3	◇0	◇3	◇Tr	◇0.06	◇0	◇0.2	◇18	◇0.04
	たけのご500		20	2.3	0.2	3.2	1.8	0.8	200	62	15	3	30	0.2	0.3	0	0	0	0.01	0.03	0.1	0	0.5
	ふき500		6	0.3	0	1.5	0.9	0.5	100	180	26	4	11	0.1	0.2	0	46	4	Tr	0.01	0.1	0	0.3

(1個(35g)当たり)

シリーズ	商品名	賞味期間	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	灰分 g	無機質						ビタミン					食塩相当量 g			
									ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	A			B1 mg		B2 mg	ナイアシン mg	C mg
																レチノール μg	β-カロテン μg	レチノール 活性当量 μg					
やわらか惣菜 (まんじゅう)	さといもまんじゅう	551日	47	1.5	0.7	8.6	0.7	0.4	88	67	8	11	22	0.3	0.1	Tr	1	Tr	0.02	0.02	0.1	Tr	0.2
	かぼちゃまんじゅう		49	1.6	0.8	8.6	0.5	0.4	88	74	7	11	21	0.3	0.1	Tr	200	17	0.02	0.02	0.3	1	0.2
	にんじんまんじゅう		51	1.5	0.8	9.4	1.0	0.5	81	91	12	11	22	0.3	0.1	Tr	840	70	0.03	0.02	0.3	1	0.2
	さつまいもまんじゅう		53	1.3	0.8	9.9	0.5	0.4	84	63	8	11	17	0.2	0.1	0	35	3	0.02	0.01	0.1	1	0.2

(100g当たり)

シリーズ	商品名	賞味期間	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	灰分 g	無機質						ビタミン					食塩相当量 g				
									ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	A			B1 mg		B2 mg	ナイアシン mg	C mg	
																レチノール μg	β-カロテン μg	レチノール 活性当量 μg						
やわらか惣菜	さんびらごぼう500	916日	72	1.6	1.9	12.8	4.2	1.9	550	180	35	28	40	0.5	0.5	0	1,400	120	0.03	0.03	0.3	2	1.4	
	さんびらごぼう																							
	切干大根の煮物500		37	1.1	0.1	8.1	2.6	1.7	540	86	40	12	15	0.3	0.2	0	1,300	110	0.02	0.01	0.2	1	1.4	
	切干大根の煮物																							
	大根と昆布の煮物500		39	0.9	0.1	9.7	2.1	1.8	430	270	26	26	21	0.2	0.1	0	1,300	110	0.02	0.03	0.3	4	1.1	
	大根と昆布の煮物																							
筍とふきの煮物500	37	2.1	0.1	7.6	1.6	1.5	500	99	19	5	28	0.2	0.3	0	12	1	0.01	0.03	0.1	0	1.3			
やわらか漬物	きゅうり漬300	124日	◆28	◆2.3	◆0.1	◆4.4	1.1	◆2.4	◆960	190	24	16	39	0.3	0.2	0	280	24	0.03	0.03	0.2	12	◆2.4	
	広島菜漬300		◆15	◆0.7	◆0.1	◆2.8	2.3	◆2.4	◆920	120	71	13	17	0.8	0.3	0	2,000	160	0.02	0.07	0.2	14	◆2.3	
	たくあん漬300		◆69	◆0.7	◆0.1	◆16.4	3.0	◆2.6	◆1,000	49	47	11	8	0.3	0.2	0	0	0	0.01	0	0.1	0	◆2.5	
練り和え物の素	練りごまあえの素	279日	330	8.9	17.5	38.1	4.3	8.2	2,500	180	390	120	200	3.4	2.0	0	5	Tr	0.16	0.09	1.9	0	6.4	
	練りくるみあえの素		352	7.0	22.0	35.8	2.6	7.0	2,500	230	32	56	110	1.0	0.9	0	7	1	0.09	0.06	0.5	0	6.4	
	練りピーナツあえの素		303	9.5	14.4	37.1	2.2	7.0	2,400	240	17	64	130	0.6	0.9	0	2	Tr	0.09	0.04	5.0	0	6.1	
	練り木の芽あえの素		277	6.7	1.5	56.0	1.7	5.0	1,800	230	68	23	83	2.4	0.6	0	31	3	0.03	0.07	1.0	Tr	4.6	

※当成分表は、配合割合をもとに原材料の分析値と日本食品標準成分表2015年版より算出した計算値です。微量に含まれると推定されるものについては「Tr」と記載しています。

※◇印がついているものは、日本食品標準成分表2015年版 掲載値です。

※◆印がついているものは、(一財)広島県環境保健協会の分析値です。

### 使用上の注意

食べる機能の低下を感じておられる方や、食事介護を必要とされておられる方は、飲み込みむ力に差がございます。身体の状態、具材によりましては、飲み込みづらい場合がございますので、関係スタッフの方は十分ご注意ください。

# 三島食品株式会社

<https://www.mishima.co.jp/>

東京本社 / 〒168-0065

広島本社 / 〒730-8661

札幌 (011) 204-8800

東北 (022) 236-6555

東京都杉並区浜田山4丁目10-25

広島市中区南吉島2丁目1-53

関東 (049) 284-3311

名古屋 (052) 524-0888

電話 (03) 3317-1212

電話 (082) 245-3211

金沢 (076) 263-3130

大阪 (072) 829-3711

中四国 (082) 233-0015

九州 (092) 621-2111