

FORICA

ピーエールシー シリーズ

PLC
Series

Protein
たんぱく質

PLC

Low
低く

Content
含有

FORICA

ホリカフーズ株式会社

ピーエルシー米 $\frac{1}{20}$

無洗米



ピーエルシー米 $\frac{1}{20}$ 1kg

早炊き一番

①ワンポイント こめ油やオリーブオイル等、お好みの油(本品に対して1~2%の量)といっしょに炊飯することでほぐれやすくなります。

■栄養成分値(ピーエルシー米 $\frac{1}{20}$)

	製品100g 当たり	炊飯したごはん 100g当たり
エネルギー	342 kcal	161 kcal
水分	16.0 g	60.5 g
たんぱく質	0.24 g	0.1 g
脂質	1.3 g	0.6 g
炭水化物	82.3 g	38.7 g
灰分	0.1~0.2 g	0.1 g
ナトリウム	3 mg	1.4 mg
カリウム	1 mg	0.5 mg
リン	28 mg	13 mg
食塩相当量	0 g	0 g

■荷姿/規格

商 品 名	ピーエルシー米 $\frac{1}{20}$ 1kg
賞 味 期 間	製造日より12ヵ月
J A N コード	4977113690007
G T I N コード	14977113690004
荷 材 姿	1kg×10袋
原 材 料 名	うるち米(国内産)/pH調整剤



チャーハン(2人分)

PLC recipe

(一人分220あたり)

エネルギー 381 kcal
たんぱく質 6.20 g
脂質 10.7 g
カリウム 109 mg
リン 105 mg
食塩相当量 1.3 g

調理時間
約20分
出来上がり
約440g
※炊飯および蒸らし時間は除きます

材料(2人分)

a [ピーエルシー米 150g
ごま油 7g
b [お湯(80℃) 190g
中華スープ 5g
ピーマン 15g
にんじん 20g
焼き豚 20g
卵(1個) 60g
ごま油 3g

作り方

- フライパンにaのごま油を入れた後、ピーエルシー米となじませてから軽く炒めます。
- 炊飯器に炒めた1と混ぜ合わせたbを入れてさっと混ぜ、すぐにスイッチ(早炊き機能)を入れます。
- フライパンでごま油を熱し、みじん切りにしたピーマン、人参をよく炒めてから、刻んだ焼き豚を加えて炒めます。
- 3に溶き卵を加えて軽く炒め、炊き上がったごはん2と混ぜ合わせます。



おはぎ(3個分)

PLC recipe

エネルギー 637 kcal
たんぱく質 4.8 g
脂質 5.9 g
カリウム 165 mg
リン 117 mg
食塩相当量 0 g

調理時間
約20分
出来上がり
約350g
※炊飯および蒸らし時間は除きます

材料

a [ピーエルシー米 150g
水 190g
つぶあん 30g
きなこ 5g
すりごま 5g

作り方

※お好みですりごまときなこに砂糖を加えるとエネルギーを増やすことができます。

- aの分量でピーエルシー米を炊飯(早炊き機能)します。
- 炊き上がったごはんを粗めに潰し、3等分にして形を整えます。(ラップを利用すると便利です。)
- 粒あんをラップに乗せて平らに敷き、2を包んで形を整えます。すりごまときなこは皿に平らに敷いて、2をころがしてまぶします。

ごはんの炊き方(炊飯器を用いる場合)

- ①本品は洗米せずにそのまま使用して下さい。
- ②本品135g(180cc計量カップすりきり)に対し、水を約170ml加えて下さい。(本品の1.25倍)
(一度に炊ける量は、5合炊き以上の炊飯器で半合~2合以下です)
- ③水を加えたらすぐに炊飯器のスイッチ(早炊き機能)を入れます。おいしくお召し上がり頂けます。
- ④炊飯が終了したら15分ほど蒸らして下さい。本品135gを炊飯しますと、約270gのごはんになります。
(炊き増え 約2.0倍)



ごはんの炊き方(スチームコンベクションオープンを用いる場合)

- ①本品は洗米せずにそのまま使用して下さい。
- ②本品をザルやネット等に入れ、水を張った容器に20分間ひたします。
- ③水をよく切ります。
- ④穴あきホテルパンに小穴をあけたクッキングシートを敷いて、本品を3cm以下の厚さにならして下さい。(ホテルパンに水がたまらない工夫をして下さい)
- ⑤スチーム100℃に設定したコンベクションオープンに入れ、30分間蒸して下さい。

※調理上の注意
上記の水にひたす時間は水温約20℃における目安です。水温が高い場合は時間を短めに、水温が低い場合は時間を長めに調節して下さい。



おかゆの炊き方(鍋を用いる場合)

- ①本品は洗米せずにそのまま使用して下さい。
- ②本品90gを鍋に入れ、水を約450g加えてさっと混ぜ、すぐ火にかけます。
- ③煮たったら混ぜて弱火にし20~30分煮ます。



- ③火をとめて蓋をして5分蒸らし、器に盛ります。



ふっくら美味しいごはん

—— 美味しさの決め手は炊き上げ方法 ——

圧力釜で瞬時に炊き上げる「高圧高温製法」により、
一粒一粒がほぐれやすく、弾力のあるふっくらしたごはんに仕上げました。

- 注意事項
- トップフィルム内の水滴は品質上問題ありません。
 - 調理後は熱いので、十分取り扱いにご注意ください。
 - ふたフィルムに傷がつきますとカビが生えますのでご注意ください。
- おねがい:本品は厳重な品質管理をしておりますが、万一不良品がありましたら、現品を直接弊社宛にお送りください。
送料弊社負担でお取り替えさせていただきます。

お召し上がり方

電子レンジの場合(500W) 約1分30秒～2分

フィルムを点線まで開けてから電子レンジに入れます。

湯煎の場合 約12分

フィルムを開けずにお湯の中で加熱します。

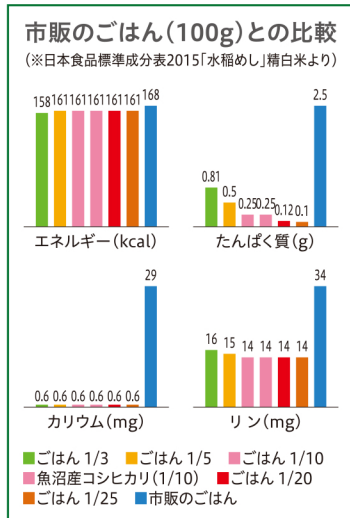
美味しいおかゆレシピ

①鍋に本品重量の約1.4倍の水を入れ、その中に本品をほぐしながら入れます。

②中火で煮ながら、箸などで均一に熱が伝わるように混ぜます。

③沸騰したら火を止め、蓋をして3分蒸らします。

■栄養成分値(1食当たり)								
商 品 名	ピーエルシーごはん1/3	ピーエルシーごはん1/5	ピーエルシーごはん1/10	ピーエルシーごはん1/10魚沼産コシヒカリ	ピーエルシーごはん1/20	ピーエルシーごはん1/20小盛	ピーエルシーごはん1/25	ピーエルシーごはん1/25小盛
内 容 量	160 g	180 g	180 g	180 g	180 g	150 g	180 g	140 g
エ ネ ル ギ ー	252 kcal	290 kcal	290 kcal	290 kcal	290 kcal	240 kcal	290 kcal	225 kcal
水 分	97.8 g	108.3 g	108.55 g	108.45 g	108.68 g	90.92 g	108.42 g	84.46 g
た ん ぱ く 質	1.3 g	0.9 g	0.45 g	0.45 g	0.22 g	0.18 g	0.18 g	0.14 g
脂 質	0.8 g	0.7 g	0.9 g	0.9 g	0.9 g	0.8 g	0.9 g	0.7 g
炭 水 化 物	59.9 g	69.9 g	70.1 g	70.2 g	70.2 g	58.1 g	70.3 g	54.6 g
灰 分	0.2 g	0.2 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0.2 g	0.1 g
ナ ト リ ウ ム	3 mg	3 mg	4 mg	3 mg	3 mg	2 mg	3 mg	2 mg
カ リ ウ ム	1 mg	1 mg	1 mg	1 mg	1 mg	1 mg	1 mg	1 mg
カ ル シ ウ ム	—	10.8 mg	—	—	—	—	—	—
リ ン	25 mg	27 mg	25 mg	25 mg	25 mg	21 mg	25 mg	19 mg
食 塩 相 当 量	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g



「—」表記は未分析となります。

ピーエルシーごはん ラインナップ

ピーエルシーごはん1/3

ピーエルシーごはん1/10

ピーエルシーごはん1/10魚沼産コシヒカリ

ピーエルシーごはん1/20

ピーエルシーごはん1/20小盛

ピーエルシーごはん1/25

ピーエルシーごはん1/25小盛

消費者庁許可 特別用途食品



ピーエルシー
ごはん1/5

病者用食品
低たんぱく質食品
腎疾患用食品

この商品はたんぱく
質の摂取制限を必要とする腎疾患者に
適しています。



■荷姿／規格				
商 品 名	ピーエルシーごはん1/3	ピーエルシーごはん1/5	ピーエルシーごはん1/10	ピーエルシーごはん1/10魚沼産コシヒカリ
賞 味 期 間	製造日より7ヵ月	製造日より7ヵ月	製造日より7ヵ月	製造日より7ヵ月
J A N コ ー ド	4977113621001	4977113621100	4977113621209	4977113621254
G T I N コ ー ド	14977113622159	14977113622258	14977113622357	14977113622654
荷 姿	160g×20個	180g×20個	180g×20個	180g×20個
内 容 量	160g	180g	180g	180g
単 品 寸 法	W120×D155×H27mm	W120×D155×H27mm	W120×D155×H27mm	W120×D155×H27mm
単 品 重 量	180g	200g	200g	200g
ケ ー ス 寸 法	L330×W256×H125mm	L330×W256×H125mm	L330×W256×H125mm	L330×W256×H125mm
ケ ー ス 重 量	3.8kg	4.3kg	4.3kg	4.3kg
原 材 料 名	うるち米(国内産)／pH調整剤	うるち米(国内産)、酸味料	うるち米(国内産)／pH調整剤	うるち米(新潟県魚沼産)／pH調整剤
アレルギー・28品目	無	無	無	無

商 品 名	ピーエルシーごはん1/20	ピーエルシーごはん1/20小盛	ピーエルシーごはん1/25	ピーエルシーごはん1/25小盛
賞 味 期 間	製造日より7ヵ月	製造日より7ヵ月	製造日より7ヵ月	製造日より7ヵ月
J A N コ ー ド	4977113621308	4977113622701	4977113621407	4977113622800
G T I N コ ー ド	14977113622456	24977113622705	14977113622555	14977113622807
荷 姿	180g×20個	150g×20個	180g×20個	140g×20個
内 容 量	180g	150g	180g	140g
単 品 寸 法	W120×D155×H27mm	W120×D155×H27mm	W120×D155×H27mm	W120×D155×H27mm
単 品 重 量	200g	170g	200g	160g
ケ ー ス 寸 法	L330×W256×H125mm	L330×W256×H125mm	L330×W256×H125mm	L330×W256×H125mm
ケ ー ス 重 量	4.3kg	3.7kg	4.3kg	3.5kg
原 材 料 名	うるち米(国内産)／pH調整剤	うるち米(国内産)／pH調整剤	うるち米(国内産)／pH調整剤	うるち米(国内産)／pH調整剤
アレルギー・28品目	無	無	無	無



FORICA ホリカフーズ株式会社

東京営業所 〒110-0016 東京都台東区台東2-9-4 (明治安田生命秋葉原昭和通りビル9階)
TEL 03-5846-5096 FAX 03-5846-5095

関西営業所 〒577-0012 大阪府東大阪市長田東3-2-43 (SKパークビル7階)
TEL 06-6746-1616 FAX 06-6746-1818

新潟営業所 〒949-7411 新潟県魚沼市大石59-1
TEL 025-794-5536 FAX 025-794-4404

ホームページ：<http://www.foricafoods.co.jp>