FORICA

素材食シリーズ

製品のご案内

&

まな板いらずの

簡単レシピ集







FORICA ホリカフーズ株式会社

● フルーツすりおろしシリーズ

ポイント1 繊維をきめ細かくすりおろし状にし、なめらかな食感に加工しました。

ポイント2 そのままでも、料理の素材としてもご利用いただけます。

ポイント3 無菌充填製法により加熱によるダメージを最小限に抑えたフレッシュ感のある製品です。

ポイント4 原材料の収穫時期による糖度のバラツキを調整するため、砂糖を少量添加しております。



パインアップル
すりおろし
350g／1,000g



イエロービーチ
すりおろし
350g／1,000g



アップル
すりおろし
350g／1,000g



ホワイトピーチ
すりおろし
350g／1,000g

	りんご糖質（100ｇ中）
りんご皮むき(生)※	14.1g
りんご缶詰※	19.7g
FORICA アップルすりおろし	14.4g
FORICA 国産りんごうらごし	14.6g

※りんご皮むき(生)・りんご缶詰は、「日本食品標準成分表2015年版(七訂)／果実類／りんご」の数値を引用

● 国産　りんごうらごし・ピーチクラッシュ

ポイント1 国産りんご（品種：ふじ）100%使用。

ポイント2 果肉の風味を出来るだけ残し、うらごし状に加工しました。

ポイント3 そのままでも、料理の素材としてもご利用いただけます。

ポイント4 無菌充填製法により加熱によるダメージを最小限に抑えたフレッシュ感のある製品です。



りんごうらごし
350g／1,000g

ポイント1 国産白桃（品種：大久保）100%使用。

ポイント2 果肉の食感を出来るだけ活かす為、クラッシュ状（多少、形が残る程度）に加工しました。

ポイント3 そのままでも、料理の素材としてもご利用いただけます。



ピーチクラッシュ
350g／1,000g

● フルーツ　角切りシリーズ

ポイント1 りんご角切り・パイン角切りは、5～7mm程度にダイスカットしました。

ポイント2 りんご角切りは国産りんご（品種：ふじ）100%使用。


りんご角切り実物大


パイン角切り実物大



りんご角切り
1,000g［固形量760g］



パイン角切り
500g［固形量360g］

● りんごのコンポート

ポイント1 国産りんご（品種：ふじ）100%使用。

ポイント2 16分割（三日月状）に加工しました。

ポイント3 柔らかな食感に仕上げました。




りんごのコンポート実物大



りんごのコンポート
4号缶425g［固形量270g］

野菜もお肉も便利に加工！ 野菜うらごしシリーズ、鶏肉うらごし！

● 野菜うらごしシリーズ

ポイント1 野菜をそのままうらごし状に加工しました。

ポイント2 野菜ゼリーやポタージュスープ、離乳食の素材として幅広くご利用いただけます。

ポイント3 原材料は野菜のみ使用。
着色料・保存料は不使用です。
※「焼いもうらごし」のみ変色防止と糖度調整のため、ビタミンCと砂糖を添加しました。



にんじんうらごし
100g



ほうれん草うらごし
100g



グリンピースうらごし
100g



かぼちゃうらごし
100g



焼きいもうらごし
100g

● 鶏肉うらごし

ポイント1 ササミ肉をなめらかなうらごし状に加工しました。

ポイント2 そのままでお召し上がりいただけますが、料理の素材としても幅広くご使用いただけます。

ポイント3 ビタミンDとカルシウムを配合しております。
100ｇ当たり、エネルギーは199kcal、たんぱく質は17.4ｇ

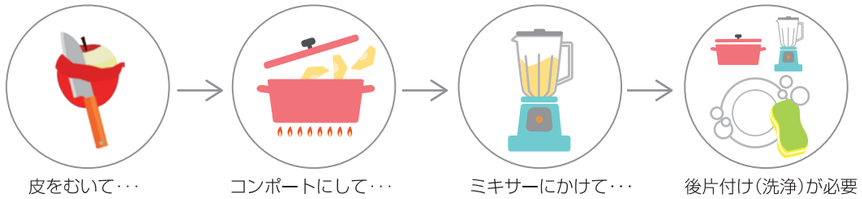


鶏肉うらごし（ササミ）
95g

FORICA フルーツシリーズ共通特長

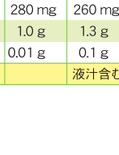
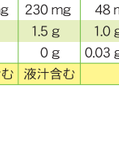
① 開けてすぐ使える「フルーツシリーズ」を使用することで、調理や後片付けの時間短縮に繋がります。

例えば、フルーツをミキサーにかける時は、こんな工程が必要ですが・・・・



② 開封後も変色が少ないので鮮やかな色が続きます。

◆アップルすりおろし

	盛り付け直後	2時間後
		



■栄養成分値（100g当たり）

商品名	りんごうらごし	ピーチクラッシュ	りんご角切り	りんごのコンポート	パイン角切り	パインアップルすりおろし	イエローピーチすりおろし	アップルすりおろし	ホワイトピーチすりおろし	にんじんうらごし	ほうれん草うらごし	グリンピースうらごし	かぼちゃうらごし	焼きいもうらごし	鶏肉うらごし（ササミ）
エネルギー	62 kcal	52 kcal	65 kcal	70 kcal	67 kcal	67 kcal	69 kcal	62 kcal	56 kcal	24 kcal	23 kcal	49 kcal	62 kcal	75 kcal	199 kcal
水分	84.3 g	86.9 g	83.5 g	82.5 g	83.1 g	83.0 g	82.6 g	84.4 g	85.8 g	93.9 g	94.0 g	87.9 g	84.4 g	81.0 g	66.2 g
たんぱく質	0 g	0.5 g	0.1 g	0 g	0 g	0.4 g	0.4 g	0 g	0.4 g	0.5 g	1.7 g	2.7 g	1.4 g	0.6 g	17.4 g
脂質	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0.2 g	0.4 g	0.5 g	0.5 g	0.2 g	14.1 g
炭水化物	15.6 g	12.4 g	16.2 g	17.5 g	16.8 g	16.4 g	16.9 g	15.5 g	13.7 g	5.1 g	3.1 g	8.5 g	12.9 g	17.7 g	0.5 g
灰分	0.1 g	0.2 g	0.2 g	0 g	0.1 g	0.2 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.3 g	0.8 g	0.4 g	0.8 g	0.5 g	1.8 g
ナトリウム	13 mg	5 mg	27 mg	5 mg	2 mg	10 mg	11 mg	13 mg	10 mg	6 mg	27 mg	1 mg	1 mg	47 mg	240 mg
カリウム	64 mg	89 mg	58 mg	20 mg	55 mg	81 mg	46 mg	55 mg	74 mg	160 mg	302 mg	122 mg	340 mg	187 mg	110 mg
カルシウム	—	—	3 mg	—	—	—	—	—	—	22 mg	82 mg	21 mg	7 mg	16 mg	560 mg
マグネシウム	—	—	2 mg	—	—	—	—	—	—	9 mg	48 mg	20 mg	13 mg	10 mg	19 mg
リン	—	—	6 mg	—	—	—	—	—	—	15 mg	28 mg	59 mg	30 mg	26 mg	110 mg
鉄	—	—	0.1 mg	—	—	—	—	—	—	0.3 mg	1.4 mg	1.1 mg	0.4 mg	0.4 mg	0.3 mg
亜鉛	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.6 mg
銅	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.08 mg
ビタミンA	—	—	—	—	—	—	—	—	—	950 μgRAE	580 μgRAE	27 μgRAE	600 μgRAE	0 μgRAE	0 μgRAE
ビタミンD	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0 μg	0 μg	0 μg	0 μg	0 μg	2 μg
ビタミンE	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2.5 mg
ビタミンB_1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.02 mg	0.04 mg	0.12 mg	0.03 mg	0.04 mg	0.01 mg
ビタミンB_2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.02 mg	0.11 mg	0.05 mg	0.06 mg	0.01 mg	0.08 mg
ナイアシン	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.4 mgNE	0.3 mgNE	1.1 mgNE	0.8 mgNE	0.3 mgNE	3.1 mgNE
ビタミンC	120 mg	280 mg	260 mg	300 mg	230 mg	48 mg	64 mg	46 mg	42 mg	0 mg	5 mg	0 mg	0 mg	160 mg	—
食物繊維	1.0 g	1.0 g	1.3 g	1.1 g	1.5 g	1.0 g	0.9 g	1.1 g	1.0 g	1.6 g	0.6 g	2.4 g	2.0 g	1.7 g	0 g
食塩相当量	0.03 g	0.01 g	0.1 g	0.01 g	0 g	0.03 g	0.03 g	0.03 g	0.03 g	0.02 g	0.1 g	0 g	0 g	0.1 g	0.6 g
備考			液汁含む	液汁含む	液汁含む										

推定値

「ー」表記は未分析となります。

簡単レシピ集 Sweets recipe

フルーツシリーズ・野菜うらごし・鶏肉うらごしを使ったレシピ集です。
簡単に作れるおすすめレシピをお試しください。

本格的なラッシーをお手軽に！ フルーツすりおろしのラッシー

材　料 3〜4人分

ホワイトピーチすりおろし	……200g
牛乳	……200g
ヨーグルト	……200g
レモン	……適量

作り方

1. ホワイトピーチすりおろしと牛乳・ヨーグルト・レモンをミキサーに入れる。
2. 滑らかになるまでミキサーにかける。



ホームパーティーにピッタリ！ ひとくちフルーツタルト

材　料 2人分 4個

パインアップルすりおろし	……50g
生クリーム	……20g
タルトカップ	……4個

作り方

1. 生クリームをタルトカップに入れる。
2. ❶の上からパインアップルすりおろしを飾りつける。

※写真はパイン角切りを使用したものも掲載しています。



おうちで簡単カフェ気分！ りんごのフルーツサンド

材　料 1人分

りんごのコンポート	……3片
生クリーム	……50g
サンドイッチ用食パン	……2枚

作り方

1. サンドイッチ用食パンに生クリームを適量塗る。（2枚）
2. ❶の1枚にりんごのコンポートをのせ、残りの生クリームをのせる。
3. ❷に残りのパンを重ね合わせて食べやすい大きさにカットする。



のせるだけで見た目が華やかに！　のせるだけフルーツケーキ

材　料　1人分

りんご角切り	……40g
生クリーム	……20g
ロールケーキ	……約2cm幅カット
アラザン・ミント	……適量

作り方

1. 切ったロールケーキの上に生クリームで円をかく。
2. 真ん中にりんご角切りをのせる。
3. アラザンやミントを飾る。



かき混ぜて、凍らせるだけ！　フルーツシャーベット

材　料　1人分

ピーチクラッシュ	……45g
砂糖	……8g
熱湯	……17g
ウエハース	……1枚

作り方

1. 砂糖は熱湯で溶き、ピーチクラッシュと混ぜ冷凍庫に入れて５～６時間、途中でかき混ぜながら凍らせる。
2. 器に盛り、ウエハースを飾る。



心もhot 栄養たっぷり！　グリーンポタージュスープ

材　料　2人分

グリンピースうらごし	…200g	コンソメ(顆粒)	…小さじ2
ほうれん草うらごし	…50g	酒	…小さじ1
牛乳	…200g	みりん	…小さじ1
バター	…30g	クルトン	…適量

作り方

1. グリンピースうらごし、ほうれん草うらごし、牛乳、バターを鍋に入れ、弱火～中火で火にかける。
2. 沸騰しないように気を付け、コンソメ、酒、みりんを加え、とろみがつくまで煮詰める。
3. スープカップに移し、最後にクルトンを飾る。



混ぜるだけで簡単美味しい！　なめらかさつまいものプリン

材　料　3～4人分

焼きいもうらごし	…100g	砂糖	…30g
牛乳	…150ml	粉ゼラチン	…3.5g
生クリーム	…150ml	水	…大さじ1

作り方

1. 粉ゼラチンは水でふやかしておく。
2. 鍋に牛乳、生クリーム、砂糖を入れ沸騰直前まで熱する。
   ※生クリームを使用している為、火加減に注意！
3. ふやかしておいた粉ゼラチンを入れて、混ぜる。
   ※粉ゼラチンが固まっているので、鍋に入れよく溶かす。
4. 焼きいもうらごしを入れて、よくかき混ぜる。
5. 容器に入れて、冷蔵庫で冷やし固める。



みんな大好き 見た目も鮮やか！　にんじんごはん

材　料　3～4人分

にんじんうらごし	…100g	お米	…2合
薄口醤油	…大さじ1	塩	…少々
みりん	…大さじ1	水	…適量
だし昆布	…10cm位		

作り方

1. お米を洗って、炊飯器に入れる。
2. 炊飯器に水(「にんじんうらごし」の水分を考慮して、通常の水加減よりも少し少なくする)、薄口醤油、みりん、塩を加えてよく混ぜる。にんじんうらごし、だし昆布を上に乗せて、炊飯する。
3. 炊き上がったら、だし昆布を取り出し、しゃもじでかき混ぜる。



鶏肉うらごしを使って簡単！　鶏肉の味噌焼き

材　料　2個分

鶏肉うらごし(ササミ)	…1缶(95g)
豆腐	…45g
小麦粉	…10g
サラダ油	…適量

味噌だれ

味噌	…12g
砂糖	…5g
酒	…6g
出し汁	…74g
片栗粉	…2.5g(水2.5g)

作り方

1. 豆腐はペーパータオルに包んで1時間程おき、水気を切って裏ごす。
2. 鶏肉うらごし(ササミ)・小麦粉・❶の豆腐を入れてよく混ぜ、形を作る。
3. フライパンにサラダ油を熱して❷を入れ、焼きます。
4. 鍋に味噌・酒・砂糖・出し汁を入れて加熱し、水溶き片栗粉を加えて練ります。
5. ❸の上に❹を塗る。



■荷姿／規格

商品名	りんごうらごし		ピーチクラッシュ		りんご角切り	りんごのコンポート	パイン角切り
賞味期間	製造日より1年6ヵ月		製造日より1年6ヵ月		製造日より1年10ヵ月	製造日より2年	製造日より1年6ヵ月
JANコード	4977113692407	4977113692452	4977113607203	4977113607104	4977113605001	4977113603007	4977113606008
ITF・GTINコード	14977113692404	14977113692459	14977113607200	14977113607002	0104977113605000	14977113603004	14977113606005
荷姿	350g×20袋	1,000g×12袋	350g×20袋	1,000g×12袋	1,000g×6袋	425g×12缶	500g×10袋
内容量	350g	1,000g	350g	1,000g	1,000g	425g	500g
単品寸法	W140×D60×H190mm	W160×D75×H290mm	W140×D60×H190mm	W160×D75×H290mm	W220×D15×H300mm	W75×D75×H113mm	W180×D20×H260mm
単品重量	365g	1,020g	365g	1,020g	1,020g	495g	520g
ケース寸法	L385×W280×H140mm	L435×W305×H160mm	L385×W280×H140mm	L435×W305×H160mm	L300×W240×H180mm	L315×W240×H125mm	L280×W220×H190mm
ケース重量	7.7kg	13.0kg	7.7kg	13.0kg	6.9kg	6.4kg	5.8kg
原材料名	りんご、砂糖／酸化防止剤(ビタミンC)、酸味料、香料		白桃(国産)、砂糖／酸化防止剤(ビタミンC)、香料		りんご(国産)、砂糖／酸味料、酸化防止剤(ビタミンC)	りんご(国産)、糖類(砂糖、ぶどう糖果糖液糖)／酸味料、酸化防止剤(ビタミンC)	パイン(フィリピン産)、砂糖／酸化防止剤(ビタミンC)、香料
アレルギー28品目	りんご		もも		りんご	りんご	無

商品名	にんじんうらごし	ほうれん草うらごし	グリンピースうらごし	かぼちゃうらごし	焼きいもうらごし	鶏肉うらごし（ササミ）
賞味期間	製造日より1年					製造日より3年
JANコード	4977113640002	4977113642006	4977113644000	4977113646004	4977113647001	4977113611002
ITF・GTINコード	14977113640009	14977113642003	14977113644007	14977113646001	14977113647008	0104977113611001
荷姿	100g×40袋					95g×24缶
内容量	100g					95g
単品寸法	W110×D15×H170mm					W80×D80×H35mm
単品重量	110g					115g
ケース寸法	L355×W240×H130mm					L315×W240×H85mm
ケース重量	4.6kg					2.9kg
原材料名	にんじん	ほうれん草	グリンピース	かぼちゃ	さつまいも、砂糖／酸化防止剤(V.C)	鶏ささみ肉、とうもろこし油、エキス調味料、乳たん白分解物、食塩／カゼインNa、卵殻Ca、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料、香辛料抽出物、V.D、(一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・ゼラチンを含む)
アレルギー28品目	無	無	無	無	無	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、ゼラチン

商品名	パインアップルすりおろし		イエローピーチすりおろし		アップルすりおろし		ホワイトピーチすりおろし	
賞味期間	製造日より1年6ヵ月							
JANコード	4977113692001	4977113692100	4977113692056	4977113692155	4977113692209	4977113692254	4977113692308	4977113692353
ITF・GTINコード	14977113692008	14977113692107	14977113692053	14977113692152	14977113692206	14977113692251	14977113692305	14977113692350
荷姿	350g×20袋	1,000g×12袋	350g×20袋	1,000g×12袋	350g×20袋	1,000g×12袋	350g×20袋	1,000g×12袋
内容量	350g	1,000g	350g	1,000g	350g	1,000g	350g	1,000g
単品寸法	W140×D60×H190mm	W160×D75×H290mm	W140×D60×H190mm	W160×D75×H290mm	W140×D60×H190mm	W160×D75×H290mm	W140×D60×H190mm	W160×D75×H290mm
単品重量	365g	1,020g	365g	1,020g	365g	1,020g	365g	1,020g
ケース寸法	L385×W280×H140mm	L435×W305×H160mm	L385×W280×H140mm	L435×W305×H160mm	L385×W280×H140mm	L435×W305×H160mm	L385×W280×H140mm	L435×W305×H160mm
ケース重量	7.7kg	13.0kg	7.7kg	13.0kg	7.7kg	13.0kg	7.7kg	13.0kg
原材料名	パインアップル、砂糖／酸味料、酸化防止剤(ビタミンC)、香料		黄桃、砂糖／酸化防止剤(ビタミンC)、酸味料、香料		りんご、砂糖／酸化防止剤(ビタミンC)、酸味料、香料		白桃、砂糖／酸化防止剤(ビタミンC)、酸味料、香料	
アレルギー28品目	無		もも		りんご		もも	

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

2020.2.10000