

からだを想う野菜スープ で作る おいしいごはんのご提案

スープとして食べるだけでなく、アルファ化米（安心米・安心米クイック）と合わせてアレンジ調理することで、新たな味付ごはんとしても食べられます。

POINT!

- ☑ 水を使わずスープと合わせるだけでアルファ化米が食べられる!
- ☑ 野菜に加え、避難時に不足しがちな栄養素や、健康問題を軽減する成分を摂取できる!
- ☑ 安心米白飯の場合500kcal程度、安心米クイック白飯の場合400kcal程度の熱量を摂取できる!

水を使わず
調理できます

一例



作り方

- 「安心米」または「安心米クイック」を開封後、脱酸素剤とスプーンを取り出し、袋の底マチを引っ張りよく広げてください。
- 「からだを想う野菜スープ」を1袋全量注ぎ、底からよく混ぜ、チャックを閉じてお待ちください。
※調味粉末や食塩は入れないでください。
- 底からまぜて完成です。

組み合わせ一覧

黄色のラインは「特におすすめ」の組み合わせ！
ピンク色のラインは「おすすめ」の組み合わせです。

食べられる時間めやす	安心米	野菜スープ ひよこ豆カレー	野菜スープ ミネストローネ	野菜スープ 和風五目
70分	白飯	ドライカレー	トマトライス	五目ごはん
80分	わかめご飯	わかめ入り ドライカレー	わかめ入り トマトごはん	わかめ入り 五目ごはん
	五目ご飯	和風ドライカレー	和風トマトライス	五目ごはん
	とうもろこしご飯	ドライカレー	トマトライス	五目ごはん
	ドライカレー※	ドライカレー	トマトライス	五目ごはん
	野菜ピラフ※	ドライカレー	トマトライス	五目ごはん
	しょうがご飯(玄)	ドライカレー	トマトライス	五目ごはん
	ひじきご飯(玄)	ひじき入り ドライカレー	ひじき入り トマトライス	ひじき五目ごはん
60分	舞茸と根菜のおこわ(玄)	和風カレーおこわ	和風トマトおこわ	きのこ五目おこわ
	山菜おこわ	和風カレーおこわ	和風トマトおこわ	山菜五目おこわ
	白がゆ※	やわらか カレーごはん	トマトがゆ	五目おじや
	梅がゆ※	やわらか カレーごはん	トマトがゆ	五目おじや

《 食べられる時間のめやす 》

安心米クイックの場合	安心米の場合		
	おかゆ	白飯	おかゆ・白飯以外
30分	60分	70分	80分

食べられる時間はあくまで、めやすになります。お米の戻りが悪い場合は、食べやすい食感になるまで時間を延ばしてください。

食べられる時間めやす	安心米クイック	野菜スープ ひよこ豆カレー	野菜スープ ミネストローネ	野菜スープ 和風五目
30分	白飯	ドライカレー	トマトライス	五目ごはん
	わかめご飯	わかめ入り ドライカレー	わかめ入り トマトごはん	わかめ入り 五目ごはん
	五目ご飯	和風ドライカレー	和風トマトライス	五目ごはん
	ドライカレー※	ドライカレー	トマトライス	五目ごはん

- 注意事項**
- ※ 下記商品は、調味粉末や食塩を使わずに調理してください。
- 安心米 : ドライカレー・野菜ピラフ・白がゆ・梅がゆ
 - 安心米クイック : ドライカレー



2024年4月情報

原材料の産地情報 からだを想う野菜スープ

商品名	主な原材料の原産地
からだを想う野菜スープ ひよこ豆カレー	ひよこ豆:カナダ又はアメリカ / スイートコーン:ニュージーランド又はタイ / にんじん:中国 / じゃがいも:中国
からだを想う野菜スープ ミネストローネ	じゃがいも:国産 / たまねぎ:中国 / スイートコーン:ニュージーランド又はタイ / にんじん:中国
からだを想う野菜スープ 和風五目	さつまいも:国産 / にんじん:中国 / こんにやく:国内製造 / たけのこ:中国 / しいたけ:中国

長期保存

からだを想う野菜スープ

温めなくてもおいしい!



長期保存可能、特定原材料等（アレルギー物質）
28品目不使用で、温めずにそのまま食べられる
スープです。普段の生活だけでなく、避難時に不足しがちな
栄養素や、健康問題を軽減する成分をプラスしました。

ビタミンB₁・ビタミンB₂・GABAはシリーズ共通で配合。

「ひよこ豆カレー」はプロテイン、
「ミネストローネ」は食物繊維、
「和風五目」は植物性乳酸菌を
それぞれプラスで配合しています。

「ひよこ豆カレー」「ミネストローネ」は、
サスティナブルな食の選択でもある
ヴィーガンを発信し、
求めている方にも届きやすくしています。



ひよこ豆たっぷり!マイルドでコクのあるカレースープ

かつおの風味と旨味が詰まったやさしい味のスープ

ひよこ豆カレー

和風五目

ミネストローネ

トマトの酸味と野菜の甘みが詰まったスープ



※商品のリニューアルなどにともない、情報を更新する場合がございます。詳しくはお客様相談室までお問い合わせください。

お客様相談室:0120-53-2518 受付時間 9時~17時(土・日・祝日を除く)

