

忙しい現代人の食生活を健康的で豊かにする

# かんたんナチュラル



安心とおいしさをいまずぐアナタに  
かんたんナチュラルからはじめよう

手早く 手間もいらず 誰にでも  
時間がない忙しい方の食卓に、  
すこやかさと安心を  
お届けします。

日々忙しく料理にかけられる時間が限られている人でも、化学合成された食品添加物に頼らない、素材本来の味を楽しめるおいしいナチュラルな料理を楽しんでもらいたい。買い置きもできて、家族の急な「おなかすいた!」にもこたえられる。さらに災害時の非常食(ローリングストック)としても安心しておいしく食べていただける商品をご紹介します。



## コンビーフ CORNED BEEF

121772

愛媛産牛  
無塩せきコンビーフ

80g **972円**(税抜900円)

愛媛県産牛肉を100%使用した無塩せき手作りコンビーフ。発色剤(亜硝酸ナトリウム)を使用せず(塩せき工程を行わず)肉本来の食感・風味を活かしました。

賞味期間:720日

原材料:牛肉(愛媛県)、牛脂、べに花油、食塩、砂糖、発酵調味料(小麦・大豆を含む)、香辛料



そのままでも、  
お料理の具材  
としても

手作業の工程が多く、  
ひとつひとつ手間をかけて  
商品化しているから、  
そのまま食べてもおいしい!

手作業  
工程の一部▶



...どれが  
創健社のコンビーフ?!



答えは2

発色剤不使用なので一般品のような鮮やかな赤色ではありませんが、肉本来の食感、風味を活かした製造方法で作っています!調味料にもこだわり、砂糖は鹿児島県喜界島産の粗糖、食塩はにがりを含む塩、油には压榨法のべに花一番(製品中3.4%配合)を使用しています。

無塩せきコンビーフを使った  
かんたんレシピ!

## コンビーフ ポテト

Let's Cook!▼

切って茹でたじゃがいも3~4個とほぐしたコンビーフ1缶をオリーブオイルで炒めて塩・胡椒で味を調えるだけ。



詳しいレシピ  
はこちら





# お湯をかけるだけ

国内産小麦粉を100%使用し、卵・かん水を使わず植物油で揚げた麺のラーメン・うどんと独自の製法でコシを出し植物油で揚げたそば麺のお湯かけ麺シリーズ。環境に配慮し、カップに入れておりません。ご家庭のどんぶりなどの器に入れてお召上がり下さい。  
※イメージ画像は調理例です。トッピングの具材は入っていません。

**148033** **RAMEN**  
お湯かけ麺  
チキンしょうゆラーメン



75g **195円**(税抜180円)

鶏だしをふんだんに使い醤油のおいしさと野菜のうまみで仕上げた特製スープのラーメン。大きくぎざんだねが入り。

賞味期間150日 原材料:油揚げめん(小麦粉(小麦(国産))、植物油(パーム油)、澱粉、植物性たん白、食塩)、チキンエキス、食塩、粉末醤油、砂糖、酵母エキス、デキストリン、野菜粉末、野菜エキス、発酵調味料、麦芽エキス、白いつこま、こま油、乾燥ねぎ、香辛料、昆布粉末/貝カルシウム、酸化防止剤(ビタミンE)、(一部に小麦・大豆・鶏肉こまを含む)

**148034** **RAMEN**  
お湯かけ麺  
シーフードしおラーメン



73g **195円**(税抜180円)

えび・いか・ホタテ・あさり・昆布等のおいしさに野菜のうまみを加えた特製スープのラーメン。わかめ入り。

賞味期間150日 原材料:油揚げめん(小麦粉(小麦(国産))、植物油(パーム油)、澱粉、植物性たん白、食塩)、食塩、チキンエキス、酵母エキス、砂糖、ホウキエキス、発酵調味料、オニオンパウダー、白菜エキス/パウダー、粉末醤油、乾燥わかめ、ホタテエキス、香辛料、えび粉末、白いつこま、アサリエキス、いか粉末、こま油、昆布粉末/貝カルシウム、酸化防止剤(ビタミンE)、(一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉こまを含む)

**148035** **RAMEN**  
お湯かけ麺  
コラーゲン味噌ラーメン



75g **200円**(税抜185円)

野菜の旨みとスパイスやごまの香りが引き立つ味噌味の特製スープのラーメン。国内産ポーク由来コラーゲンペプチド1000mg配合。

賞味期間150日 原材料:油揚げめん(小麦粉(小麦(国産))、植物油(パーム油)、澱粉、植物性たん白、食塩)、粉末味噌、食塩、白こま、酵母エキス、香辛料、砂糖、コラーゲンペプチド、オニオンパウダー、デキストリン、粉末醤油、白菜エキス/パウダー、乾燥ねぎ、麦芽エキス/貝カルシウム、酸化防止剤(ビタミンE)、(一部に小麦・大豆・ごま・豚肉を含む)

**148031** **UDON**  
お湯かけ麺  
わかめうどん



72g **200円**(税抜185円)

丸みのある中太麺と、かつおと昆布だしを効かせ、醤油の風味が引き立つ香り高い特製つゆのうどん。わかめ入り。

賞味期間150日 原材料:油揚げめん(小麦粉(小麦(国産))、植物油(パーム油)、澱粉、植物性たん白、食塩)、食塩、砂糖、粉末醤油、酵母エキス、かつおエキス/パウダー、デキストリン、麦芽エキス、乾燥わかめ、かつお節粉末、昆布粉末、乾燥ねぎ、こま油、酸化防止剤(ビタミンE)、(一部に小麦・大豆・ごまを含む)

**148029** **SOBA**  
お湯かけ麺  
わかめそば



72.5g **195円**(税抜180円)

細切りそば麺と、かつおと昆布だしを効かせ、醤油の風味が引き立つ甘さ控えめの特製つゆのそば。わかめ入り。

賞味期間150日 原材料:油揚げめん(小麦粉(国内製造)、そば粉、植物油(パーム油)、澱粉、植物性たん白、食塩)、食塩、砂糖、粉末醤油、乾燥わかめ、酵母エキス、かつお節粉末、昆布粉末、麦芽エキス、乾燥ねぎ/酸化防止剤(ビタミンE)、(一部に小麦・そば・大豆を含む)

## お湯をかけるだけのフリーズドライスープ

**121765** **五穀大黒スープ**  
(フリーズドライ)

8g×4袋 **627円**  
(税抜580円)

餅あわ・餅さび・ハトムギ・大麦・アマランサスの五穀と有精粉を使ったスープ。

賞味期間:360日 原材料:チキンエキス、食塩、こま油、デキストリン、醤油、魚介エキス、酵母エキス/パウダー、澱粉、砂糖、昆布エキス、香辛料、うきみ(鶏卵(国産))、餅さび、大麦、乾燥わかめ、餅あわ、ねぎ、はと麦、アマランサス、いり胡麻、乾しいたけ、(一部に卵・小麦・大豆・鶏肉こまを含む)

**121767** **オニオンスープ**  
(フリーズドライ)

6g×4袋 **594円**  
(税抜550円)

国内産の新鮮な玉ねぎをじっくり煮ていかにローストしたうまみたっぷりなスープ。

賞味期間:360日 原材料:チキンエキス、澱粉、醤油、食塩、オニオンエキス、砂糖、白菜エキス、パーム油、酵母エキス/パウダー、にんにく、デキストリン、香辛料、うきみ(チラーオニオン(たまねぎ(国産)、パーム油)、乾燥(パセリ))、(一部に小麦・大豆・鶏肉こまを含む)

**121768** **ミネストローネ**  
(フリーズドライ)

6.5g×4袋 **648円**  
(税抜600円)

トマトをベースに5種類の野菜の旨みを凝縮。スープはもちろん、ご飯やパスタを加えたり、ソースとしてもお使いいただけます。

賞味期間:300日 原材料:醤油、チキンエキス、トマトペースト、澱粉、砂糖、食塩、パーム油、酵母エキス/パウダー、香辛料、具(トマトピューレ/ブタ(イタリア))、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、いんげん、(一部に小麦・大豆・鶏肉こまを含む)

**121766** **けんちん汁**  
みそ仕立て  
(フリーズドライ)

10g×4袋 **627円**  
(税抜580円)

味噌の香り高い「みちのく味噌」をベースに、野菜など具材をたっぷり使った味噌仕立てのけんちん汁。

賞味期間:300日 原材料:味噌(大豆(岩手県)、米、食塩)、澱粉、カツオエキス、砂糖、こま油、チキンエキス、酵母エキス/パウダー、昆布エキス、唐辛子、具(ほうれん草、ごぼう、鶏肉、人参、ねぎ、乾しいたけ)、(一部に小麦・大豆・ごま・鶏肉こまを含む)

## そのままでも、お料理の具材としても

**120553** **べに花一番のオーツナ**

90g(固形量70g) **465円**  
(税抜430円)

旬にとれたびん長まぐろだけを原料に圧搾製法のべに花油に漬込んだソナ布。かたまり肉をパックした贅沢な固形タイプです。

賞味期間1080日 原材料:びん長まぐろ、べに花油、食塩

**121406** **さば味噌**

190g(固形量140g) **324円**  
(税抜300円)

西日本で水揚げされた鯖を本醸造醤油・鹿児島県喜界産産物で丁寧に味噌づけしました。

賞味期間1080日 原材料:さば(国産)、醤油(大豆・小麦を含む)、砂糖

**121407** **さば水煮**

190g(固形量140g) **314円**  
(税抜290円)

西日本で水揚げされた鯖を「地中海の天日塩」で丁寧に水揚げしました。

賞味期間1080日 原材料:さば(国産)、食塩

**121430** **いわし味噌**

100g(固形量70g) **351円**  
(税抜325円)

西日本で水揚げされた真いわしを、丸大豆本醸造醤油と鹿児島県喜界産産物のみで丁寧に味噌づけしました。

賞味期間1080日 原材料:いわし(国産)、醤油(大豆・小麦を含む)、砂糖

**121431** **いわし水煮**

100g(固形量70g) **341円**  
(税抜315円)

西日本で水揚げされた真いわしを、地中海の天日塩のみで丁寧に水揚げしました。

賞味期間1080日 原材料:いわし(国産)、食塩

## 炊いたご飯に混ぜるだけ

**120669** **国産野菜の五目ちらし寿司**

150g **530円**(税抜490円)

国産の野菜(人参、れんこん、しいたけ)と、国産のウコガオの実から作った無漂白干びょう、国産大豆の油揚げなどの具材を、許は越前小浜の有機純米酢、砂糖は北海道産でんざいの砂糖、醤油は国産丸大豆の醤油、食塩はうまみを残した塩を使用して仕上げました。2合用(2~3人前)。

賞味期間:360日 原材料:野菜(人参、れんこん、しいたけ)(国産)、砂糖(国内製造)、有機純米酢、油揚げ(大豆を含む)、食塩、醤油(大豆・小麦を含む)、干びょう、カツオエキス、酵母エキス

## お米と一緒に炊くだけ

**122313** **京風湯葉 炊き込み御飯の素**

128g **540円**(税抜500円)

国産大豆から作った湯葉と国内で水揚げされたしらすから作ったちりめん干しを具材に、かつお、昆布の風味豊かな和風だしに国産山椒の華やかな香りを添えて、砂糖は北海道産でんざいの砂糖、醤油は国産丸大豆の醤油を使用して仕上げました。2合用(2~3人前)。

賞味期間:360日 原材料:湯葉(大豆(国産))、人参、ちりめん干し、醤油、食塩、みりん、砂糖、清酒、かつおぶし、馬鈴薯(澱粉)、醸造酢、酵母エキス、昆布粉末、山椒、(一部に小麦・大豆を含む)

## ご飯のおとも

**040705** **しそもみじ**

30g **260円**(税抜240円)

国内産赤しそを完熟紀州南高梅の梅酢でじっくりと漬けた風味豊かなしそふりかけです。しつとりした味わいに仕上げているので、ごはんによく合います。使いやすいチャック付き袋入り。

賞味期間:360日 原材料:赤しそ(国産)、食塩、梅酢

## ご飯のおとも

**120807** **Maisy's おきにいり のりとたまごのふりかけ**

28g **260円**(税抜240円)

国内産のりと無着色のたまご顆粒を使用した、かつお風味のふりかけです。胚芽・ごまなどの香ばしさとかつおの風味が活かされたなたにも好まれる味わいです。カルシウム・鉄・たんぱく質が豊富、使いやすいチャック付き袋入り。

賞味期間:180日 原材料:白炒りごま(国内製造)、卵顆粒(砂糖、乾燥白老ん、粉末卵黄(卵を含む))、乳糖、食塩、カツオエキス、植物油、シシトリー粉末、黒炒りごま、小麦胚芽、玄米胚芽、味付かつお節(かつお節、砂糖、醤油(大豆を含む))、ごま、食塩、カツオエキス、胚芽味噌(小麦胚芽、味噌)、味付アオサ粉(醤油、砂糖、アオサ粉、いわし粉、食塩、カツオエキス)、醤油、アオサ、焼きもちのり

## VEGETABLE CURRY



## 湯煎または電子レンジで加熱するだけ

**122303** **ベジタブルカレー(甘口)(レトルト)**

210g **319円**(税抜295円)

国内産野菜(玉ねぎ、人参、じゃがいも、しょうが、にんにく)、国内産小麦粉、一番しぼりのべに花油等の植物素材のみを使用したベジタブルカレー。(甘口)

賞味期間:540日 原材料:野菜(玉ねぎ、人参、じゃがいも、しょうが、にんにく)(国産)、べに花油、小麦粉、トマトケチャップ、カレー粉、砂糖、醤油(大豆を含む)、野菜エキス、マンゴーチャツネ、酵母エキス、食塩、香辛料

## 湯煎または電子レンジで加熱するだけ

**122304** **ベジタブルカレー(中辛)(レトルト)**

210g **319円**(税抜295円)

国内産野菜(玉ねぎ、人参、じゃがいも、しょうが、にんにく)、国内産小麦粉、一番しぼりのべに花油等の植物素材のみを使用したベジタブルカレー。(中辛)

賞味期間:540日 原材料:野菜(玉ねぎ、人参、じゃがいも、しょうが、にんにく)(国産)、べに花油、小麦粉、トマトケチャップ、カレー粉、砂糖、醤油(大豆を含む)、野菜エキス、マンゴーチャツネ、酵母エキス、食塩、香辛料