



# Medi-Care 6 Selection 月号

## 栄養士コメント

今回のオリンピックはパリ！フランス料理を食べて日本選手を応援しませんか？紅茶を主食に取り入れてフレンチに合うように考案してみました。紅茶とごはん意外と合います！



管理栄養士ライター  
関東メテイ子

特集 1 今年パリオリンピック！  
応援フレンチメニュー



### 主菜

2 チキンフリカッセ

### 副菜

4 甘夏入りキャロットラペ

### 主食

1 アールグレイ香る  
紅茶の洋風炊き込みご飯

### デザート

5 時短商品で簡単！  
ピーチメルバ風

### スープ

3 夏野菜のポトフ

## パリ五輪メニュー・栄養成分表示(1食分)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
784 kcal	25.5 g	31.0 g	103.7 g	3.5 g

レシピと材料をWEBに  
掲載しています。  
ぜひチェックしてください！



## 使用した商品はこちら！

1 アールグレイ香る  
紅茶の洋風炊き込みご飯

36552  
トワイニング  
リキッドティ  
アールグレイ(無糖)

規格：1000ML  
英国王室御用達のトワイニング社のアールグレイ茶葉を使用したストレートタイプの本格リキッドティです。ベルガモットの爽やかな香りがアイスティーに最適。アイスティー特有の濁りの心配もなく、開封前の常温保存が可能のため、とても便利です。



2 チキンフリカッセ



143686  
マルハニチロ  
いろいろ使える  
カットチキン

規格：500G

一口大にカットした鶏むね肉をタンブラリング後、オーブン加熱して脱気包装した商品です。端材の鶏むね肉を使用しているため1袋当たりの個数にバラつきがあります。

109862  
キューピー  
野菜のヴェルテソース  
マッシュルーム

規格：500G

マッシュルームをメインにしたけやポルチーニ茸を加えて芳醇なこの香りのソースに仕上げました。パスタ、リゾットや、肉や魚料理のソースとしてももちろん、牛乳や水で割ってスープとしてもおいしく召し上がれます。



3 夏野菜のポトフ



1801356  
カゴメ  
菜園風グリル野菜の  
ミックス

規格：600G  
濃厚な味わい・鮮やかな彩りを持ったイタリア産の野菜を、具材感のあるカットサイズでグリル加工したミックス品です。料理に具材感・野菜の彩りを手軽に付与できます。



48935  
福生ハム  
ウィンナー  
斜め切り

規格：500G  
ポークウィンナーを使いやすいように斜め切りにしブロック凍結した弊社のPB商品です。

4 甘夏入りキャロットラペ



141548  
キューピー  
キューピーのサラダ  
キャロットサラダ

規格：500G  
国産にんじんの鮮やかな彩りと食感を手軽にお楽しみいただけるサラダです。そのままキャロットラペやパンのフィリングにも、また具材や味をプラスしてもご利用いただけます。そのままご利用いただけます。



18545  
ストー缶詰  
甘夏みかんホール

規格：2号缶  
(内容量：850G、固形量：470G)  
国産の甘夏みかんをライトシロップ漬にしました。独特の酸味と甘み、ほのかな苦みの残った商品です。ゼリーやパン、フルーツサンド、サラダのトッピングとしてもおいしく召し上がりがいただけます。



5 時短商品で簡単！  
ピーチメルバ風



141132  
大冷  
白桃カット  
(ソース入)

規格：300G  
白桃の爽やかな香りと甘さをソースと一緒に閉じ込めました。カット済なので解凍してすぐご利用いただけます。



135997  
ロッテ  
アイスポーション  
とけにくいバナナ

規格：80ML×10個入り  
冷凍庫から出して30分置いてもカタチが長持ちし、アイスとしての冷たさを維持するため、ゆっくりアイスをお楽しみいただけます。



特集 2 暑い夏にぴったり！ さっぱり商材

栄養士コメント

夏におすすめのさっぱり商材を提案！ さっぱり料理を食べて食欲を維持していきましょう☆

WEB版 QRコード

紙面掲載品以外にも  
おすすめ商品多数掲載！



栄養成分表 QRコード

掲載商品の  
栄養成分表はこちら！



128133

中央フーズ

冷凍大根おろし  
40%脱水

規格：500G

解凍してそのまま使える冷凍大根おろしです。  
40%脱水済み、余計な水分がないので、絞り口から絞るだけでほぼそのままお使いいただけます。



109424

大冷

味付素材オクラと  
湯葉のお浸し

規格：500G

オクラと湯葉を白しょうゆで和えました。  
解凍するだけで和え物としてお使いいただけます。  
使用方法：自然解凍または冷凍のまま冷蔵庫で約6時間解凍。  
ポイルする場合は冷凍で袋のまま沸騰したお湯で約5分。



130274

理研ビタミン

海藻惣菜 味付き美ら  
海もずく三杯酢

規格：500G

三杯酢で味付けした沖縄県産のもずくです。特有のシャキシャキ、ツルツルした食感そのままに、程よい酸味と甘味が楽しめます。袋のまま自然解凍、または流水で解凍しそのままご使用ください。

お魚やハンバーグのソースとして  
かけても美味しいです！



143601

キューピー

具たっぷりソース  
ゆず醤油

規格：1070G

たっぷりの具材を特殊製法ですりおろした  
手作り感のあるソースです。ゆずのさわやかな  
香りがひろがります。かけてもつけても、  
作り置きにもご使用いただけます。



131644

キューピー

コクとうまみのおろし野菜ドレッシング

規格：1L

すりおろした野菜（玉ねぎ、にんじん、セロリ、にんにく）のうま味、  
フルーツ（りんご、パインアップル）の甘味とコクを効かせた濃厚  
な味わいが特長のドレッシングです。葉野菜等にかけていただきま  
すと、野菜のおいしさがより一層引き立ちます。



63839

Mizkan

ぶっかけつゆだし香るすだち

規格：1095G

独自技術の「香味三段製法」を使い、旨みと香りが  
際立ったかつおだしと、すだちをベースにゆずを加え  
た柑橘果汁をあわせたさっぱり味のつゆです。



1556

イワタニフーズ

フーズ ランド 和風ナムル

規格：500G

彩り鮮やかな和風のナムルです。  
沸騰したたっぷりのお湯に凍ったままの袋を入れ、  
あたためてお召し上がりください。  
又は、袋のまま流水解凍してください。



53384

創味食品

レモンペッパー焼きオイルソース

規格：700G

爽やかなレモンの風味に、ブラックペッパーでアクセントを効かせた  
ソテー用調味料です。素材に対し、本品をからめてご使用ください。  
(魚介類が10%量、鶏肉は7%量が目安です。)



特集 3 サマースイーツコレクション

栄養士コメント

暑い夏にはひんやりデザートが効く！  
トロピカルスイーツの他納涼祭で使えるかき氷シロップ・みつ豆  
など夏に使えるデザートを集めてみました。



納涼祭にオススメ！

10245

天狗缶詰

フルーツみつ豆

規格：1号缶

(内容量：3000G、固形量：1950G)  
15mm角のサイの目切りにした寒天にフルーツ  
(パイナップル、黄桃、みかん)と赤えんどう  
をミックスしたシラップ漬けです。



1106354

メトロ

氷用 ブルーハワイ

規格：1.8L

さわやかな透明感のある青色のかき氷用シロップです。  
氷にかけても底に沈みにくいシロップで、綺麗な色で氷と絡まります。  
1人分約30～60ccを目安に削った氷に掛けてお召し上がり下さい。



143553

テーブルマーク

FC ケーキ 瀬戸内レモンの  
レアチーズケーキ

規格：550G

爽やかなレモン風味のレアチーズケーキに瀬戸内レモンピール入り  
のグラサージュをデコレーションし、サブレ生地を合わせました。  
見た目と食感にこだわった4層仕立てです。



32458

ハウスギャバン

フルーチェベース ピーチ

規格：1KG

牛乳を加えて混ぜるだけで簡単にピーチ風味のなめらかなデザートが  
できます。お好みの果物を加えてオリジナルのデザートをお作りいただけます。  
1袋で30～35食分つくることができます。



143769

フレック

カット済みケーキふわとけロール  
マンゴー

規格：180G (16カット)

ふんわりとしたスポンジで口溶けのよいマンゴークリームを巻いた、  
ロールケーキです。カット済みなので、切る手間なくお好きな数だけ  
取り出してお使いいただけます。



71736

フレック

季)フリーカットケーキ  
パイン&マンゴー

規格：495G

丁寧に焼き上げたスポンジの上にマンゴームースを重ね、パイナップルと  
マンゴーの果肉を贅沢に敷きつめました。天面の彩りが、あらゆるシーンを  
華やかに引き立てます。自然解凍で簡単に提供いただけます。

120162

三桜商事

廣八堂 葛アイス (キューブ型)  
ゆず

規格：1KG (約50～70個入)

本葛粉を配合したことにより、一般的なアイスに比べて保形性  
が高いのが特徴です。凍ったときにはシャリシャリ、溶けるとぶ  
ぶるとした食感に変化します。



53473

ヤマサ醤油

デザートベース  
(ゆず風味)

規格：1L

常温のデザートベースに、同量の冷やした牛乳と合わせて10  
秒程度混ぜるだけでできる簡単デザート。  
爽やかなゆずの風味で、後味もさっぱりです。  
必要な量だけ使える便利なボトルタイプで、季節のフルーツ  
やお好みのデザートと合わせオリジナルスイーツのアレンジ  
もできます。

