

Medi-Care Selection 4月号

※商品の栄養成分一覧はこちらから！



WEB版はコチラ！
紙面掲載品以外にも
おすすめ商品載ってます！



特集1 梅雨のおやつアレンジ

栄養士コメント

梅雨にぴったりな涼やかなゼリーを作ってみましたよ。
固めるだけ、のせるだけの簡単アレンジです。
じめじめする季節ですが素敵なおやつで気分は晴れ♪

アジサイゼリーの作り方♪

ゼラチンで固めた色とりどりのゼリーをダイスカットにしてパンナコッタの上に飾りました。
あじさいゼリーのできあがりです♪

お酢ドリンクを「ゼラチン」で固めることで酸味が少なくマイルドな味わいになります♪
飲料としてだけではなくアレンジにもお酢ドリンクを使ってみてはいかがでしょうか？

横からみるとこんな感じ！

R A I N Y



かき氷シロップでカラフルに！

BLUE

1106354

メトロ
ブルーハワイ

規格：1.8L

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
100g当たり 222 kcal	0g	0g	60.4g	0.1g

さわやかな透明感のある青色のかき氷用シロップです。一人分約 30～60cc を目安に削った氷に掛けてお召し上がり下さい。



1106352

GREEN

メトロ
氷用メロンシロップ

規格：1.8L

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
100g当たり 222 kcal	0g	0g	60.4g	0.1g

夏のデザートにぴったりのかき氷が簡単に出来上がります。また、原液を炭酸水で5倍に希釈してメロンソーダ、メロンフロートとしてもご利用いただけます。

73408

ポッカサッポロフード
& ビバレッジ
パイナップルシロップ

規格：500ML

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
100g当たり 214 kcal	0.1g	0.1g	53.5g	0.12g

沖縄県産パイナップル果汁を使用しております。沖縄パイナップルならではの爽やかな香りと酸味を感じられる味わいです。5倍希釈時果汁10%未満



使ったのはこれ！

1604070

モンテ物産
パンナコッタ

規格：1kg

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
100g当たり 431 kcal	1.1g	6.9g	91g	0.1g

クリーミーな味わいとなめらかな口当たりのパンナコッタです。生クリームと牛乳を用意するだけで簡単に出来上がります。イタリア本国でも評判の本格派！



お酢ドリンクでヘルシーに！

129778

Mizkan
フルーティざくろラズベリー

規格：1000ML

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
100g当たり 54 kcal	0g	0g	14g	0g

フルーティでおいしい機能性表示食品のりんご酢ドリンクです。本品60ml(希釈後240ml)に酢酸750mgを含んでいます。酢酸には肥満気味の方の内臓脂肪を減少させる機能があることが報告されています。



46783

Mizkan
ざくろミックス

規格：1L

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
100g当たり 63 kcal	0.3g	0g	16.2g	0g

国産玄米を100%使って醸造した黒酢に、ざくろ果汁とぶどう果汁を加えておいしく飲みやすく仕上げた黒酢飲料です。濃縮タイプですので、6倍にうすめてご使用ください。



46781

Mizkan
ぶどうベリーミックス

規格：1L

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
100g当たり 76 kcal	0.2g	0g	19.3g	0g

国産玄米を100%使って醸造した黒酢に、りんご酢とぶどう果汁、3種のベリー果汁を加えておいしく飲みやすく仕上げた黒酢飲料です。濃縮タイプですので、6倍にうすめてご使用ください。



特集
2

たまご不使用おかず！

栄養士コメント

朝食やおやつに使える卵製品に替わる商品アイテムをピックアップしてみました！洋風惣菜やたんぱく質を多く含むおかずです。是非お試し下さい。



WEB版はコチラ！

紙面掲載品以外にも
おすすめ商品載ってます！



50253
味の素冷凍食品
大豆ボール (7リヤ)

規格：500g

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
100g当たり 170 kcal	10.8g	6.7g	16.6g	1.4g

魚や肉を使わず、国産大豆でつくった大豆ボールを揚げ、照り焼きのたれをからめました。ホイルパックで簡単に調理できます。ユニバーサルデザインフードの区分「容易にかめる」です。



30702
ケイエス冷凍食品
TOFU ナゲット

規格：1kg (50個)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
100g当たり 211 kcal	6.7g	15.3g	11.7g	1.2g

くずした豆腐に魚肉すり身・豆乳等を合わせたふんわり生地を、ひとくちサイズのナゲット風に仕上げました。乳・卵原料不使用です。

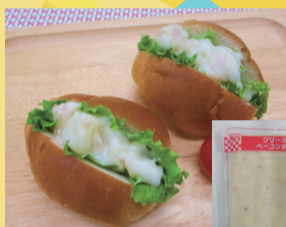


118905
ケイエス冷凍食品
マカロニと3種野菜のトマト仕立て

規格：500g

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
100g当たり 73 kcal	2.2g	1.1g	1.5g	0.6g

小さめのマカロニを、3種類の野菜（じゃがいも・たまねぎ・にんじん）とともにトマト仕立てにした、色合いの良い一品です。



118904
ケイエス冷凍食品
クリーミーベーコンポテト

規格：500g

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
100g当たり 106 kcal	2.4g	4g	15.2g	0.9g

北海道産のじゃがいもを、ベーコン入りのクリーミーなホワイトソースで和えました。副菜におすすめの一品です。



55771
テーブルマーク
若鶏のピカタ

規格：50g×10個

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
100g当たり 189 kcal	12g	9.1g	14.7g	1.5g

真健鶏のソフトでジューシーなムネ肉を香ばしく焼き上げました。10個真空パックです。



68068
テーブルマーク
5種の魚介ナゲット (Fe・Ca入り)

規格：20g×50個

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
100g当たり 219 kcal	11g	9.9g	21.4g	1.4g

5種類の魚介（たちお、いか、あじ、いわし、たら）に衣を付けたナゲットです。カルシウムを含むふりの中骨加工品を添加しています。

※5月リニューアル予定



2110133
ヤグチ
VPS ハムステーキ (30G)

規格：900g(30個)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
100g当たり 260 kcal	9.3g	19.9g	11g	1.7g

肉のうま味を最大限に引き出す配合比と、独自ブランドのスパイスを使用。味・風味・しっとり感にこだわりました。



2577
マルハニチロ
小さなえびグラタン (35G*6)

規格：210g

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
100g当たり 39 kcal	1.3g	1.8g	4.2g	0.4g

北海道産生乳を使用したホワイトソースに特製えび風味ソースを加え、チーズとえびをトッピングしました。

特集
3

たまご不使用デザート♪

栄養士コメント

たまご不使用のおやつを集めました！さっぱりしたものが多いのでこれから暑くなる季節にぴったりです★



特集記事



栄養士ライター「メディ子」が解説！

栄養士さんに聞いた！
卵品薄を乗り切るための知恵袋☆



▲QRコードから記事へGO！

Food Create magazine
Buyer Selection

バイヤーセレクションで
記事公開中！



1934382
フレック
あわせるゼリー (ピーチ)

規格：500g

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
113g当たり 95 kcal	0.1g	0g	23.7g	0.13g

ピーチ果汁を使用した、淡いピンク色の透明ゼリーです。カット済のためお好みのフルーツなどと合わせて、簡単にアレンジできます。鉄分・ビタミンC入り



629
大冷
スイーツゼリー

規格：60g×40個

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
102g当たり 73 kcal	0.2g	0g	19.5g	0g

スイーツの程よい甘さと香り豊かなゼリーです。



74190
ニチレイ
安心逸品果汁アップリ国産
ももゼリーVC&Fe

規格：40g×40個

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
101g当たり 91 kcal	0.5g	0.1g	21.9g	0.02g

着色料、化学調味料、香料不使用の安心逸品Rシリーズです。国産のもも果汁95%とピューレ5%使用し、ももそのものを食べているような味わいに仕上げました。不足しがちなビタミンCと鉄分を加えました。



1934012
ニチレイ
紙容器アセロラゼリー

規格：60g×40個

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
116g当たり 75 kcal	0g	0g	18.8g	0.02g

レモン果汁の約3.4倍のビタミンCが含まれるアセロラの果汁を使用したゼリーです。程よい酸味と甘味が生きた色あざやかなゼリーです。1カップでビタミンCが約60mg。紙蓋、紙容器、紙スプーン使用 単箱ガゼット袋入り

ハウス
フルーツベース
各1KG

牛乳を加えて混ぜるだけで簡単になめらかなデザートができます。果肉は入っていません。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。

全6種類！

- 33853 りんご
- 30001402 メロン
- 32458 ピーチ
- 50883 みかん
- 40812 イチゴ
- 55189 ぶどう



たまご
不使用の
プリン
です！



205080
ニチレイ
マンゴプリン40

規格：40g×40個

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
114g当たり 85 kcal	1.5g	0.9g	17.8g	0.1g

トロピカルフルーツ「マンゴ」のピューレを使用したデザートです。お弁当、給食のサイズに合わせた薄型タイプです。プラ蓋、プラ容器、紙スプーン使用 単箱ガゼット袋入り



104126
ニチレイ
抹茶プリンCa

規格：40g×10個

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
115g当たり 130 kcal	0.2g	0.3g	31.6g	0g

静岡県産抹茶とカラメルソースを使用し、2層に仕立てた抹茶プリンです。不足しがちなカルシウムを加えました。プラ蓋、プラ容器 ※紙スプーンなし