



Medi-Care 12月号 Selection

栄養士コメント

ハッピーバレンタイン！！バレンタインといえばチョコですが今年チョコをあまり使わない旬の莓を使ったデザートを考えてみました！今年はバレンタインに力を入れてみませんか？(^^)/



管理栄養士ライター
関東メデイ子

特集 1 バレンタインデザート提案

フルーツサンド



莓をハートの飾り切りにすることでイベント感を出しました！

Valentine's Day

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！



食紅を使用せず2色の色付きの白玉をつくりました。ピンク色はデザートソースストロベリーで色付けし、紫色は黒酢ぶどうベリーミックスで色付けしました

ハート白玉あんみつ

おすすめ♪

142349

日本リッチ
◇ベジカフェ
ヴィーガンパンケーキ

規格：50G*3枚

乳、卵などの動物性素材は不使用。ふんわりと口どけよく焼き上げたパンケーキです。自然解凍でも美味しくお召し上がりいただけますので、お弁当代わりにも。



卵・乳不使用！

1203210

ベストプラネット
#3 匠庵 白玉粉

規格：1KG

白玉ぜんざい・フルーツポンチ・あんみつ・みつ豆など、様々な用途にご利用頂けます。



46781

Mizkan
ビネグ イット黒酢ぶどうベリーミックス6倍

規格：1L

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食酢飲料です。濃縮タイプですので、6倍にうすめてご使用ください。



59171

はごろもフーズ
朝からフルーツ
みつ豆 EOリニューアル
M2 ヲカン

規格：M2号缶(固形量100G)
甘さをおさえ、フルーツ本来のおいしさを活かしたデザートです。



304096

雪印ミルク
デザートソース
ストロベリー

規格：500G

莓をたっぷり使用したフルーティーなフルーツソースです。トッピングソースとしてアイスクリームやパンケーキ、ヨーグルトなどにかけお召し上がりください。



春らしくいちごで
デコレーション♪

134359

ノースイ
ノースイ ミックスベリー
IQF

規格：500G

過度に熟した良質の4種の果実を選別し、ミックスしております。そのままヨーグルト、アイスクリームなどに混ぜてもおいしく、いろいろなメニューにご利用いただけます。



カットフルーツもあります！



20190678

東亜商事(株)
ナカシン冷凍カット
バナナ

規格：1KG

褐変しにくいのは冷凍のカットバナナです。普通のバナナを冷凍して解凍すると大量のドリップが出ますが、この商品はドリップが非常に少なく使いやすいです。



36133

ストー缶詰
国産)キウイフルーツ
ダイスカット緑色

規格：2号缶
(固形量：470G)

四国を中心に11月から3月に収穫される旬のキウイフルーツを10ミリにダイスカットし、無着色で仕上げました。緑色が鮮やかで、甘みと酸味のバランスの良いハイワード種を使用しています。



特集
2

関東食糧栄養士 イチ押し商品

栄養士コメント

関東食糧の栄養士がおすすめする商品を紹介！
物価高騰・人手不足・時短商品などお悩み解決します



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！

イチ押し商品大集合♪

おすすめ♪



34680000

Jオイルミルズ
「JOYL[®]」バター
フレーバーオイル
規格：350G

バターと同様に使用できる液状の、焦げない、はねない、くっつかない、調理用オイルです。調理作業の煩わしさを解消します。バターよりもコストが安く、経済的です。冷蔵の必要がないため、保管が簡単です。オムレツ、ガロニ、洋菓子など幅広くご利用いただけます。

【使用方法】バターと同様に使用できます。バターの使用量の約80%を目安にご使用下さい。



103055

Jオイルミルズ
炒飯油 (シャリーユ)

規格：1350G

スタンダードタイプの炒飯油です。炊飯時に少量加えるだけで、釜に米がくっつきにくくなり、おいしく炊き上がります。



18088

ヒガシマル醤油
てりがでる煮魚のたれ

規格：1.8L

本醸造しょうゆを贅沢に使い、昆布のまろやかさと鶏がらだしのコクとうま味をきかせた煮魚用調味料です。お肉料理にも使えます。



30000752

ヒガシマル醤油
牡蠣だししょうゆ

規格：400ML

淡口醤油をブレンドした特製醤油に真牡蠣エキスとうま味、鰹と昆布のだしを合わせた、だし醤油です。



111380

マリン・プロフーズ
焼き豆腐 20

規格：1KG (20個入り)

つくりたての豆腐をカットし、焼き処理し冷凍にしました。解凍後もスが入らず、生豆腐の食感を保ちます。カット済みですので、包丁・まな板を使わずにそのままご使用いただけます。



おすすめ♪



141031

マリン・プロフーズ
F) 半月スライス竹輪

規格：1KG

ボタン状に焼き目をつけた焼ちくわを半月3mmスライスにしました。



60616

ニチレイフーズ
中華カニ玉セット
(地養卵)

規格：85G×30個入り

"木酢液、海藻、ヨモギ等を与えた鶏の卵""地養卵""を使用、手作り風のふんわり感を実現。たけのこ、しいたけ入りの広東風醤油タレがセットに入っております。"



101852

ニチレイフーズ
蒸し鶏ささみほぐし IQF

規格：500G

鶏のささみに薄味を付けて蒸し、丹念に手でほぐしました。バラ凍結しているため、必要な分だけ解凍し、無駄なくお使いいただけます。サラダや種類のトッピング、和え物の素材としてなど、様々なメニューにアレンジが可能です。



おすすめ♪

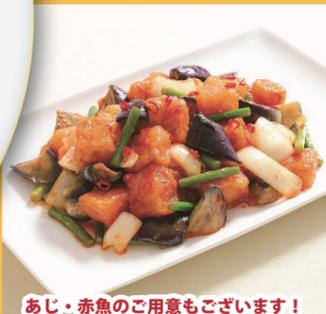


47917

大冷
ねぎ入り卵巻 30

規格：30G

卵の中に長ねぎ、かまぼこを入れて約30gにカットし真空パックした卵巻です。長ねぎの風味がよく効いたおいしさ溢れる一品です。自然解凍でお召し上がりいただけます。



あじ・赤魚のご用意もごさいます！

139832

大冷
楽らく骨なし助宗だら
ダイスカット

規格：750G (50入)

丁寧に骨を取った助宗だらをプレス圧縮してからカットし、打ち粉をしました。パサつきのない白身で、あんかけメニューなどによく合います。



おひたし



68049

大冷
和惣菜 青梗菜と
油揚げの煮ひたし

規格：500G

青々としたチンゲン菜を油揚げと一緒に煮びたしにし野菜のおいしさを一段と引き立てました。あっさりとした味付けが後を引きません。



129205

大冷
和惣菜
菜の花ゆば和え

規格：500G

菜の花の苦みが湯葉の上品な甘みを引き立てる薄味仕立ての和え物です。



特集
3

抹茶の日

栄養士コメント

2月6日は抹茶の日！
落ち着く緑カラーでほっと一息しませんか？



2月6日は抹茶の日！

おすすめ♪



140793

フレック
カット済みケーキ
抹茶ブラウニー
(宇治抹茶使用)

規格：362G (49コ)

宇治抹茶を使用し、しっとり焼き上げた抹茶ブラウニーです。単品でも、パーツとしてメニューに組み入れても、使い勝手のよい焼き菓子のカット済みケーキです。



101724

テーブルマーク
ゼムクルムース
抹茶あずき

規格：30G×10個入り

抹茶のムースに沖縄県黒糖を使った黒蜜ソースをからめた小豆と、なめらかな食感のホイップクリームをトッピングしました。



33963

大冷
今川焼き (抹茶)

規格：40G×10個入り

カロリーを気にする世代におすすめのおやつです。食物繊維を配合した、こしあんタイプの今川焼です。自然解凍または電子レンジで加熱してお召し上がりください。

16623

三井農林
抹茶オーレ

規格：500G

香り高い抹茶に、ミルク風味を程よくマッチさせた、やさしい味わいの抹茶ドリンク。ミルク感たっぷりでお子様にもおすすめです！

