



# Medi-Care Selection 1月号

特集  
1

## 春を感じるカラフルメニュー

### 栄養士コメント

冬の寒さが和らぎ、暖かくなってくる3月…。いよいよ春の到来です！  
今年は春のイメージを満載にしてカラフルなメニューを考えてみました。  
食卓が華やかに楽しくなるような内容になったと思います！！



# Spring

01 ミモザサラダ

02 たらのアクアパッツァ

04 ミルクプリン桃ゼリー

03 菜の花の洋風混ぜご飯

05 澄まし汁

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！



### カラフルメニュー・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
795 kcal	32.9 g	22.3 g	125.5 g	3.5 g

※写真の献立メニューすべての合計値です。

## 使用した商品はこちら！

### 01 ミモザサラダ

26953 キューピー 焼きたまごそぼろ H [25995]



時短！  
おすすめ！

規格：1KG  
甘めの味付けに醤油のうま味をプラスした、卵風味が香ばしい焼きタイプのたまごそぼろです。



48638 サイタマヨ-ロッパ 野菜研究会 ルッコラ(セルパ-ティカ) 埼玉県産 規格：約 100G



67437 サイタマヨ-ロッパ 野菜研究会 ルッコラ(ロケット) 埼玉県産 規格：約 100G

西洋野菜にも力を入れています！

### 02 たらのアクアパッツァ



25532 オカフーズ Plus 助宗タラ切身(骨取り) 60G

規格：60G×5切  
魚本来の旨味を残しつつ生臭みを無くし、ふっくら仕上がるようにしました。解凍しても冷凍のままでも調理可能です。

おすすめ♪



時短で楽ちん  
おすすめ商品！

1801065 大冷 ハーフポテトM (25/40G)

規格：1KG (1個約25~40G)  
北海道産の男爵いもを厳選し、じゃがいも本来の形を壊さずに皮を剥き、カット、ブランチング後に急速凍結しました。

おすすめ♪



22840000 大冷 ボイル殻付あさり(L)(41/50個)

規格：500G  
新鮮なあさを殻付きのままボイルし冷凍しました。パスタや酒蒸しなどにもおすすめです。

### 03 菜の花の洋風混ぜご飯



52804 椿食品 ミニカット菜の花(2-3CM)

規格：500G  
契約栽培した新鮮な原料を急速凍結した商品です。お店で使いやすい様に、通常の冷凍野菜よりも小さくカットしております。



48932 福生ハム ベーコン 短冊切

規格：500G  
豚のバラ肉を塩漬し、桜のチップでスモークした逸品です。肉本来の旨味を活かし風味だけでなく、しっとりした食感が特徴となっている商品です。

### 04 ミルクプリン桃ゼリー



フレック あわせるゼリー

1934382 ピーチ 淡いピンク色♪  
1934383 マスカット さわやかな透明ゼリー♪

規格：各 500G  
カット済み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。

口当たりなめらかで  
さっぱりした  
味わいです！



### 05 澄まし汁



16544 丸京 筍先割りカット(孟宗穂先)

規格：1KG  
筍の穂先を使いやすくスライスしました。直射日光を避けて、冷蔵所にて保存して下さい。

特集 2 ひなまつり おやつアレンジ

栄養士コメント

ひなまつりはどんなおやつを頂きますか？いつも使っている食材でいろいろ作ってみましたよ。クレープとホイップでお内裏様とお雛様の完成です！いろいろなアレンジトッピングの商材がそろっていますので、楽しんでみて下さい！！



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！



マシュマロに  
チョコペンで  
顔を作りました♡

解凍するだけ！  
トッピングに  
オススメです

ひなまつり

おすすめ♪

204010

ニッケンフーズ  
フレッシュホイップ  
(ニッケン)

規格：1L

きめ細かく口溶けの滑らかなホイップクリームです（プラスチック製口金付き）。パフェやドリンク等のトッピングに最適です。



おすすめ♪

1918029

ニッケンフーズ  
クレープの皮 19  
(ニッケン)

規格：10枚 × 5パック

ほんのり甘い、しっとり感のあるクレープシートです。アイスや季節のフルーツを添えたりとデザートメニューの幅が広がります。



9514

スカーフード工業  
こだわりのホイップ  
抹茶

規格：600ML

宇治抹茶パウダーを使用した、甘すぎず、抹茶のうまみが引き出されているホイップクリームです。和風パフェや、アイス、抹茶ラテなどのトッピングにおすすめです。



72728

スカーフード工業  
ホイップミント

規格：600ML

ペパーミントの清涼感を感じる不思議なホイップクリームです。口金入りで、ドリンクやデザートなどのトッピングとしてお使いいただけます。



11620000

デルモンテ  
おろしりんごキウイブレンド

規格：300G

ニュージーランド産のキウイと、すりおろしたての食感を活かした「国産りんご」を使用した新鮮な味わいです。変色しづらく、見た目にも鮮やかな色あいが特長です。ユニバーサルデザインフード【区分3】「舌でつぶせる」



1934257

キュービー  
SMストロベリー  
スライス

規格：500G

いちごのさわやかな香りとほどよい酸味が活きる、色鮮やかなストロベリーソースです。生クリームやアイスを使ったスイーツと相性のよい味に仕上がりました。

特集 3 みんな大好き、韓国料理！



栄養士コメント

前回の世界旅行に引き続き、今回はお隣の国、韓国特集です！韓国料理は辛いというイメージもありますが、日本食と似ているところも多く、好きな方々も多いのではないのでしょうか。ぜひこの機会にいろいろ食べてみてくださいね。

キムチ

ビビンバ

おすすめ♪

22044

徳山物産  
甘口冬眠キムチ冷凍

規格：500G

白菜キムチの旨味を生きたまま閉じこめました。お好きな時にお好きな量だけ、本場の漬け立ての味わいと体にやさしい乳酸菌をそのままお召し上がりいただけます。



おすすめ♪

1602080

太堀  
キムチもやし

規格：1KG

ごま油の香りに唐辛子の辛みを効かせた「大豆もやし」の醤油漬商品です。



75820  
ヤヨイサンフーズ  
ビビンバの具

規格：150G

牛肉と3種類の国産野菜（モヤシ・人参・ホウレン草）をヤヨイサンフーズ自家製のタレと合わせたビビンバの具です。



1602092

太堀  
ビビンバ風山菜

規格：1KG

大豆もやし・人参・ぜんまい・木耳・姫竹を胡麻油の香りよい韓国ビビンバ風に仕上げました。丼や冷麺などの具材にオススメです。また、そのままでも美味しくお召し上がりいただけます。



ヤンニョム チョレギ

大ヒット商品！

141130

理研ビタミン  
ふりかけるガクガクが  
韓国風ゴマ油風味

規格：100G

食欲をそそるごま油と、ザクザクとした弾ける食感が楽しめる、くせになるおいしさのわかめふりかけです。わかめの栄養（食物繊維や鉄分、カルシウム）もたっぷり。おかゆへの使用もおおすすめです！



128702

ヤマサ醤油  
からめタレ  
ヤンニョム

規格：1.17KG

絡めるだけで本格惣菜を作ることができます。韓国コチュジャンと豆味噌でコクのある味わいです。さらに魚醤、もろみなどの発酵調味料をブレンドし味にさらなる奥行きを加えました。

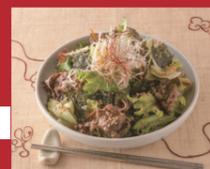


75851

キュービー  
チョレギサラダド  
レッシング1L

規格：1L

あっさりとした塩味ベースに、ごま油と香ばしい煎りごまを加えた香味豊かなドレッシングです。隠し味にみそとごんぶのうま味を効かせていますので、たたき等の魚介料理や肉料理のたれとしてもご使用いただけます。



1918254

テブ ルマーク(海外)  
いかチヂミ 90G

規格：90G × 5枚

韓国料理の中でも人気の高いチヂミです。イカとニラをたっぷりに加え、ふんわり焼き上げました。

