

# Medi-Care Selection 2月号

## 特集1 時短調理！簡単お花見弁当

### 栄養士コメント

もうすぐ春がやってきますね！春といえば桜！今回はお花見弁当を作ってみました！自然解凍やレンジで調理できる商品を集めました！忙しいお客様に時短アイテムをご提案いたします！



管理栄養士ライター  
関東メテイ子

おすすめ♪



**21903**  
オカフーズ  
築地グリル亭  
さわら西京焼 20  
規格：20G\*10枚

朝食、お弁当メニューにピッタリ！さわらを特製味噌にじっくり漬け込み、遠赤外線直火でふくらジューシーに焼き上げました。食べやすい骨取りタイプです。自然解凍でも湯せんでも美味しくお召し上がりいただけます。

今回は **自然解凍**

## お花見 御膳

OHANAMI GOZEN

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！



おすすめ♪



**137003**  
味のちめや  
コンペクション  
レンジ調理コロッケ

規格：30G×10個  
むかし懐かしい味わいのコロッケです。  
【調理方法】  
■冷蔵庫解凍（8℃以下）  
約4時間  
■電子レンジ（500W）  
ラップをかけるに約40秒（1個）、約2分（5個）  
■スチームコンペクション  
調理モードはスチーム無し、温度は200℃、  
時間は約6分（5個の場合）



今回は **冷蔵庫解凍**

おすすめ♪



**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。  
【保存方法】直射日光を避けて、冷暗所に保存して下さい。開封後はお早めにお召し上がり下さい。



おすすめ♪

**1960702**  
カネ上  
春夏秋冬 3mm  
スライス 冷蔵

規格：470G  
日本の四季を絵柄で表現した、彩り豊かなまぼこです。絵柄は二ヶ月毎の年6回変わる多彩さです。  
3mmスライス・1本あたりの大きさ：39cm  
【絵柄種類】  
・梅（12～1月）  
・桜（2～3月）  
・あやめ（4～5月）  
・朝顔（6～7月）  
・菊（8～9月）  
・もみじ（10～11月）

2・3月は桜♪  
簡単に季節感が  
出せます！

### 簡単お花見弁当・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
643 kcal	22.7 g	21.1 g	85.5 g	3.7 g

### その他 使用した商品はこちら！



**116802**  
ケイエス冷凍食品  
ふんわり花形豆腐  
（菜の花）

規格：800G（50個入り）  
豆腐とすり身の生地に菜の花・にんじん・たまねぎを入れました。花形で彩りもよく、華やかさを添える一品です。  
【調理方法】揚げ：約3分（油温160℃）  
煮込み：お好みの調味液で約5分



**1050077**  
ジーエフシー  
花ちらしれんこん

規格：800G（約180枚）  
れんこんを花形にくりぬきまわりを赤く着色した商品です。厚さも2～3mmで扱いやすく、祝いの贈り物や弁当、折り詰め、ちらし寿司のトッピングにお使いいただけます。



**1936408**  
イワタニフーズ  
フーズランド  
冷凍)筑前煮

規格：500G  
厳選された原料を使って調理し、急速凍結しておりますのでいつでも新鮮な風味と栄養を保っております。ごま油の味がそれぞれの野菜の旨みを引き立てます。  
【調理方法】凍った袋のまま湯煎で15分



**101085**  
山福  
桜花漬 関山

規格：100G  
桜の香りを残し、素材がもっている鮮やかなピンク色を生かして仕上げました。軽く塩を振り落とすか、水で洗い流した後ご使用下さい。



**39965**  
マルハニチロ  
便利ないんげん  
胡麻和え

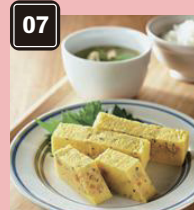
規格：500G  
歯応えの良い緑鮮やかないんげんを、たっぷりの白ごまで和えました。自然解凍で、そのままお召し上がりいただけます。【規格】1ボール500G  
【調理方法】  
■自然解凍  
■冷蔵庫解凍：約8時間（5℃）  
■流水解凍：18～25分

今回は **自然解凍**



**1911563**  
テオ・ルマク(国産)  
薄紅花咲包み蒸し

規格：25G 1P15個入り  
パッとピンクの花が咲いたような華やかな包み蒸しです。具材は鶏肉と豚肉をベースにたけのこ、長ねぎを混ぜあざりとした中華風に仕上げました。卵をトッピングした色鮮やかな一品です。  
【調理方法】蒸す：約10分



**123747**  
キューピー  
鶏そぼろと大豆のたまごやき SP10

規格：500G  
子供の好きな味付けで大豆も摂れるたまごやきです。減塩対応かつ温めるだけで安全・簡便にご使用いただけます。  
【調理方法】  
■茹で：凍った袋のまま、湯中（95℃位）で15分間位加熱  
■スチームコンペクション：凍った袋のまま、温度は90℃、時間は約30分  
【解凍方法】流水解凍または冷蔵庫内にて解凍後、そのままご使用いただけます。  
■冷蔵庫解凍：4～5時間

今回は **流水解凍**



お花の形そのまま！  
お料理が映える！



特集 **2** お花見御膳  
ソフト食 Version

栄養士コメント

お花見弁当をソフト食に展開してみました！弊社で取り扱いのある商品を使えば常食に近く、見た目も華やかなお食事をソフト食でも提供できますよ！調理もすごく簡単でした！

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！

簡単お花見弁当・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
629 kcal	18.6 g	28.7 g	74.9 g	1.9 g

**30001436**  
マルハニチロ  
やわらかおかず  
みためがシューマイ  
規格：160G(10個)  
シューマイをムースで再現したユニバーサルデザインフード舌でつぶせるやわらかさの商品です。



**54935**  
ヤヨイサンフーズ  
S F そのまま たけのこ  
20G  
規格：20G×6個  
本物そっくり！たけのこの穂先をイメージした形状です。たけのこの風味、舌触りを残しつつ、えぐ味を抑え食べやすくしています。




**117254**  
マルハニチロ  
やさしいおかず  
(いんげんの胡麻和えムース)  
規格：180G(6個)  
いんげんのごま和えを再現したユニバーサルデザインフードの舌でつぶせるかたさの惣菜ムースです。自然解凍、加熱調理、どちらも可能です。





**42400**  
ふくなお  
花形キャロリン  
規格：約7G×30個  
ムース状にした人参をねじり梅型にしました。添えるだけで料理が華やかに。



**102410**  
マルハニチロ  
やさしい素材  
いちご  
規格：375g(15個)  
いちごの素材感をいかし、ユニバーサルデザインフード舌でつぶせるかたさに仕上げました。いちごの味が濃厚なデザートです。



**66549**  
マルハニチロ  
やさしい素材  
(たまご)  
規格：120G(3入り)  
たまごの風味をいかしたユニバーサルデザインフード舌でつぶせるかたさのムース状の商品です。料理に応じてお好みでカットして使用いただけます。



**137377**  
マルハニチロ  
やさしい素材A  
(さわら) 320G  
規格：320G(8入り)  
さわらの風味を生かした「舌でつぶせる」かたさのムースです。




特集 **3** Happy Easter!

栄養士コメント


イースターとはイエス・キリストの復活を祝うお祭り、いわゆる「復活祭」のことです☆  
簡単に作れるうさぎのグラタンもご紹介♪  
今年のイースターは卵たっぷり楽しみましょう！




**28185**  
ポストごはんの里  
ポスト  
エッグロール  
規格：30G×15個入り  
カニスティック、グリーンアスパラ、ツナマヨ、おぼろ、ゴマを巻いた、色鮮やかなお寿司です。アスパラは解凍してもシャッキリとした歯ごたえ。女性の方やお子様大好評です。




**43543**  
キューピー  
SM ハーフたまご  
(半熟風)  
規格：20G×15入り  
独自の技術でできた耐熱性のある半熟卵風です。ハーフカット状に仕上げられており、お手軽にご使用いただけます。




**2843**  
キューピー  
SM オムライス  
シートSR  
規格：1枚 40G×10枚入り  
円形(直径約18cm)に焼いた、やや甘めのオムライス用薄焼き卵です。1枚あたりの厚さ目安：1〜3mm




**20988**  
キューピー  
SM トッピング  
エッグ 500G  
規格：500G  
茹卵を細かく刻んだイメージで、幅広いメニューのトッピングにご使用いただけ、彩りをプラスします。



**1912072**  
味の素冷凍食品  
錦糸卵のエビしん  
じょう  
規格：20G×50個入り  
えびしんじょうに錦糸卵をつけた上品な和風食材です。



**71361**  
ニチレイフーズ  
玉子ロール 55G  
規格：55G×50個入り  
ふわつとやわらかな食感の卵焼きです。お弁当や盛り合わせ等に便利です。




**1937217**  
ハイツ  
しぼってグラタンR  
プレーン  
規格：1KG  
ハイツ自慢のホワイトソースにマカロニが入った便利な食材です。絞り出しが可能な袋ですので、どんな容器でも簡単にオリジナルグラタンを作り上げられます。

