



Medi-Care 4 月号 Selection

栄養士コメント

心地よい春が過ぎると少しじめじめした梅雨の季節…。
天気が良くない日は、なんとなく気分も晴れません
逆に恵みの雨を降らせる時期でもあり、とても大切な季節です！



特集 1 じめじめした梅雨を乗り切るメニュー

4 三色葛まんじゅう

2 とうもろこしのつまみ揚げ
ブロッコリー添え

1 冷やし豆乳うどん

3 オクラと長芋の
和風和え

梅雨の日メニュー・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
698 kcal	27.0 g	22.0 g	100.1 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 冷やし豆乳うどん



減塩対策に便利です！

22805 おすすめ!!
シマダヤ
食塩ゼロやわらかう
どん《ミニダブル》

規格：200G×5玉
原材料に食塩を使わず健康に配慮したふ
つくとした食感のうどんです。めん線
は細め短めなので、長いうどんが食べづ
らい方におすすめです。

カラフルな彩りに
西洋野菜はいかがですか？



50697
サイタマヨーロッパ野菜
カラフル・ミニトマト
(アソート)

規格：約200G
彩り豊かなミニトマトの詰め合わせです。カラ
フルなミニトマトをミックスし、それぞれ味も
違います。緑色のトマトも熟していますので彩
りや単品メニューには是非おすすめです。

1502370 おすすめ!!
ニッスイ
シーグレイス
かに風味フレーク

規格：500G
ずわいがにのほぐし身をイメージした
かに風味フレークです。本物に近い繊
維感で加熱に強いです。ドライ品なの
で保管もしやすいです。

101852 おすすめ!!

ニチレイフーズ
蒸し鶏ささみほぐし身
IQF 規格：500G
鶏のささみに薄味を付けて蒸し、手でほ
ぐしました。バラ凍結しているので無駄
なくお使いいただけます。サラダや種類
のトッピング、和え物として様々なア
レンジ可能です。

きざみもございます！
併用してお使いください！

20180226
シマダヤ
きざみうどん
(食塩ゼロ)

規格：500G
食べやすさに配慮した長さ
2cm 前後にカットしたうどん
です。(食塩不使用)



いま人気の万能調味料です！

701046
ヒガシマル醤油
割烹関西白だしつゆ



1109171
キョーマンソイフーズ
調整豆乳



規格：1L
品質と鮮度にこだわり、大豆臭のな
いおいしい味に仕上げました。契約
栽培大豆を使用しています。豆乳
には良質なたんぱく質やイソフラボ
ン、レシチンが含まれています。

103911
かどや製油(株)
極細ねりごま
(白)



規格：1KG
ナッツのような甘みとコク、香ばし
い焙煎風味のいりごまを使用して仕
上げに磨砕によってごまの粒子をよ
り細かくしました。なめらかで分離
しにくく、食感のなめらかさと口当
たりが良い商品です。

3 オクラと長芋の
和風和え



69591

マルコフーズ
オクラと長芋の和風和え
(がごめ昆布入) 規格：500G

健康イメージの強いネバネバ系食材を使用。オクラ、がごめ
昆布、長芋をミックスした惣菜です。
解凍するだけの簡単調理の一品です。

さっぱりした味わいです！
時短にはぴったり！

2 とうもろこしのつまみ揚げ
ブロッコリー添え

64389

ニチレイフーズ
とうもろこしの
つまみ揚げ [約65個]

規格：1KG
とうもろこしの甘い風味がクセになる一
品です。白身魚のすり身にとうもろこし
をふんだんに加え一口大に仕上げまし
た。おかず、スナック、おつまみ等、様々
なシーンで楽しめます。



69766

ハートフード
冷凍有機ブロッコリー
(3-4CM)

規格：500G
化学肥料や農薬を使用せず、より自然に
近い状態で野菜本来のペースでじっくり
と育て、一番美味しいタイミングで収穫。
野菜本来の新鮮な風味と食感、鮮やかな
色を楽しめます。



36701

ヤマサ醤油
昆布ぼんずジュレ
300Gボトル

規格：300G
いつもの料理にかけるだけでキラキラして
ぶるぶるの食感が楽しめるジュレです。昆
布だしのやわらかいうま味とさわやかな柑
橘感、そして、うすしょうゆを使用した
明るい色合いです。



4 三色葛まんじゅう



1934403
マルハニチロ
四季の葛まんじゅう
(あずき)

規格：22G×20個
北海道産の小豆を使用
した、コクのあるあん
を包んだ定番の味です。



1934402
マルハニチロ
四季の葛まんじゅう
(ゆず)

規格：22G×20個
国内産のゆずを使用し
たあんを包み、ゆずの香
り豊かに仕上げました。



1934401
マルハニチロ
四季の葛まんじゅう
(抹茶)

規格：22G×20個
若草色のあんを包
み、上質な抹茶の
味に仕上げました。

特集
2

さっぱり美味しい梅関連商品

おすすめ
31270

ニチレイフーズ

鶏の天ぷら(梅しそ)

規格: 約 34G(25個)

鶏むね肉に梅肉、大葉を付けて天ぷら衣で仕上げました。梅の酸味と大葉の香りが鶏むね肉にほどよくマッチしています。サクッとした手作り感ある天ぷら衣も特徴的です。



POINT 時短にオススメ! ご飯に合います!!

おすすめ
135218

マルハニチロ

便利な北海道産 真いわし梅煮 10尾

規格: 400G

脂の乗った北海道産真いわしを、骨まで食べられるうめ煮にしました。梅干しペーストを使用し、さっぱりとした味付けに仕上げました。



POINT 舌でつぶせる

おすすめ
71658

丸美屋フーズ

くちどけふりかけ 梅風味おなか

規格: 2G/30入

お口の中でスッと溶ける新感覚のふりかけ。のりやごま、削り節不使用で、歯に挟まる心配がなく義歯の方でも安心して食べられます。おなかゆにも適しておりよく馴染みます。



栄養士コメント

この季節に食べたい皆さんの大好きな梅商品を集めてみました!

梅の歴史は平安時代との言われ、優れた保存食であり健康食でもあります! 適量食べることで長く付き合いたい食べ物ですね!

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!

1601038

新進

味梅

規格: 1KG

昔から親しまれてきた梅干を新進の製法によってうす塩味に仕上げました。



68795

味の素冷凍食品

ささみの竜田揚(梅しそ巻)

規格: 約 27G(30個)

梅肉をささみとしそで巻いた、一口サイズの竜田揚げです。葱葉はもちろん、お酒のおつまみやお弁当の副菜にも最適です。



113705

テーオー食品

しぼり出しねりうめ(しそ入り)

規格: 500G

梅肉に赤ちりめんしそを加え、風味豊かなねりうめをパックした徳用サイズの商品です。食品添加物を使用していない為、梅やしそ本来の色・味・香りを楽しめます。



23201

Mizkan

ぶっかけつゆ梅かつお

規格: 1100G

紀州産梅肉と鰹削り節が入った具材豊富なつゆです。



特集
3

良質なタンパク質を! 大豆商品

POINT 嬉しい
ノンコレステロール!

25501

デルモンテ

豆乳で作ったコーンスープ

規格: 1000ML

クリームやバターを使用せず、豆乳でとうもろこしのおいしさを引き出しました。アレルギーとなる乳・乳製品、卵、小麦を含んでいません。



101742

マルハニチロ

便利な彩り野菜の白和え

規格: 500G

小松菜やにんじん等、彩りの良い野菜をたっぷりの豆腐と和え、程良い甘さに仕上げました。自然解凍でそのままお召し上がりいただけます。



54823

大冷

揚げ出し豆腐

規格: 40G(25個)

冷凍のまま揚げるだけで、見た目にもボリュームのある揚げ出し豆腐ができあがります。



2140

テーブルマーク

豆腐のそぼろあん包み

規格: 50G(10個)

豆腐と豆乳をベースににんじん、枝豆等を彩りよく入れた生地で、鶏肉のそぼろあんを包んだヘルシーな和風メニューです。豆腐生地のふんわり感とかつおだしの効いたあんをお楽しみください。



おすすめ
1905005

ニチレイフーズ

鶏と野菜の豆腐ハンバーグ タレツキ

規格: 60G(20個)

豆腐の食感を大切に、鶏肉と野菜を合わせてハンバーグ風に仕上げました。タレは天然醸造の醤油を使用。



40892

中冷

豆乳仕立ての野菜揚げ

規格: 約 30G(30入)

白身魚と豆乳で作ったしんじょ風にきくらげ・ニンジン・インゲン・ごぼうを配合しました。



67942

ニチレイフーズ

えびと豆腐のふんわりしんじょ

規格: 約 25G(30個)

白身魚のすり身に、細かく刻んだたまねぎ、にんじん、いんげん、えびを加え、風味豊かに仕上げたふんわりやわらかいしんじょです。



10826

大冷

かに風味高野豆腐

規格: 40G(100個)

かに風味がまほこの紅色はお弁当の彩りに最適、風味も豊かです。



商品集めて
みました!



容易に
かめる

おすすめ
111889

太堀

豆乳しっとり卵の花

規格: 500G

おから粉末で作った卵の花です。おから粉末を使用することで通常より滑らかな食感となり、豆乳を入れ、より風味が上がるように仕上げました。



16430000

味の素冷凍食品

やわらか豆腐しゅうまい

規格: 15G(15個)

豆腐とすり身を合わせたやわらかな焼売です。不足しがちな鉄分を配合しています。トレイ袋なので使いやすいです。



37408

味の素冷凍食品

なめらか豆乳がんもふくめ煮(お伊勢P)

規格: 500G(20入)

豆乳から作ったがんもを、塩分に配慮したやさしい味わいのだし汁で、ふくめ煮に仕上げました。



POINT いつもとは少し違った
おやつはいかがでしょう?

おすすめ
20180103

ケイエス冷凍食品

焼きドーナツ(豆乳)

規格: 25g(10個)

国産大豆を原料とした「豆乳」を使用した焼きドーナツです。幅広い年代層にお召し上がり頂けるよう、1個約 25gのやや小さいサイズに仕上げました。



26861

大冷

ふんわり豆腐ハンバーグ

規格: 30G(20個)

豆腐のおいしさを生かし、すり身と色とりどりの野菜を加えてふんわりやわらかなハンバーグに仕上げました。あっさりとした味わいです。

