



Medi-Care Selection 5月号

栄養士コメント

これから暑い夏が始まりますね！暑い夏に負けないスパイスメニューはいかがでしょうか。ハウスキャバン様にレシピをいただき、1食分の献立を作成してみましたよ！本格的なスパイスメニューをぜひ作ってみてください！



管理栄養士ライター
関東メディ子

特集 1 GABANコラボ★スパイスメニュー

⑤ぶどうのシュワシュワジュレ

③リンゴ酢のピクルス

②モロッコ風ひよこ豆とトマトチキン煮込み

④オクラとじゃがいものポタージュ

①ターメリックライス

GABANコラボ★スパイスメニュー・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
897 kcal	34.6 g	50.4 g	127.1 g	2.9 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！

お取り寄せ商品になります

143909

ハウスキャバン(G)

GABAN ラスエル
ハヌート 50G 袋

規格：50G

10 種のスパイスを独自の配合で
ブレンドした、モロッコ発祥の
ミックススパイスです。

24886

キューピー(株)

CK ビーンズ
ガルバンゾ 1KG

規格：1KG

ひよこ豆独特の風味とホクホクした食感がお
いしい豆です。そのままでもおいしく召し上
がれますが、スパイスとの相性がよいので、
エスニック素材として幅広くご使用いただ
けます。

404117

Mizkan

リンゴ酢 1.8L

規格：1.8L

りんご果汁を主原料に醸造して作ったりんご
酢です。ほのかなりんごの香りと、さっぱり
とした風味が特徴です。ドレッシング、マリネ、
ピクルスなどの洋風料理・酢の物、漬物等の
和食料理にもおすすめです。

GABAN
FOR PROFESSIONAL
SINCE 1954

1401172

ハウスキャバン(G)

ターメリック
パウダー 220G 缶

規格：220G

カレー料理の黄色い色づけや
ターメリックライス、魚介類
のマリネなどに使用いた
だけます。別名、ウコン。



Turmeric

20190329

ニチレイフーズ
そのまま使える
ロマネスコ

規格：500G

パスタやピザ、スープの具材やピクル
スなど様々なメニューでご使用頂けま
す。IQF (バラ凍結) しているので、必
要な分だけ無駄なくご使用頂けます。
1個あたりの大きさ：約3～5cm

1801072

ニチレイフーズ
そのまま使える
オクラ (ホール)

規格：500G (約45～65本)

オクラ独特の味と粘りが生きてい
ます。天ぷらやカレーのトッピング
などに便利です。
1本あたりの長さ：6.5～10cm

38762

ストー缶詰(株)

ストーぶどう
2号缶 (55/80 粒)

規格：2号缶

中国産ぶどう使用しております。L
サイズを使用しており見栄えの良
い商品です。
【規格】内容量：850G 固形量：510G
【粒数】約55～80粒

1102170

カゴメ(株)

ホテルスレッドグ
レープジュース 1L

規格：1L

甘い香りとキレのあるおいしさ
が楽しめるだけのグレー
プジュースです。そのまま提供
いただけます。

特集
2

今年は2回！ 土用の丑の日特集

栄養士コメント

夏に食べるイメージのある鰻♪
今年の夏の土用の丑の日は7月24日、8月5日の2回ありますよ！1回目はうなぎ、2回目はうなぎちらし寿司などメニューを変えて提供するのはいかがでしょうか。今年の夏は2回提供してスタミナをつけていきましょう♪

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！

702046

あみ印食品工業(株)

うなぎたれ

規格：2.3KG

本醸造醤油のコクと甘味のバランスが抜群で、うなぎの他に穴子・さんまなどにもご使用頂けます。

1403163

エスビー食品(株)

サンショー
(パウダー) 65G/5カン

規格：65G

独特の芳香と辛みが特徴で、さまざまな料理に利用されます。

136140

とと膳

中国産うなぎ長焼真 (50 尾サイズ)

規格：1kg

中国産鰻長焼きを1パック真空パックにしました。50尾/10kgサイズのジャポニカ種を使用しています。

125347

大冷

うなぎ蒲焼 400G(5枚)

規格：400G(5マ)

うなぎの焼き立ての風味をそのままパックしました。調理の簡単な真空パックにすることで美味しさと簡便性を追求した商品です。お好みで別添のタレ、山椒をかけてお召し上がりください。

138505

D37外中食(水産)

KR うなぎ刻み

規格：500G

鰻の蒲焼を、約1cmの幅でカットしてあります。

栄養士コメント

夏祭りや納涼祭に活躍する商品をご紹介します♪
揚げるだけ湯煎するだけの簡単オペレーションの商品を集めました！
ぜひご活用ください！



特集
3

夏祭り！納涼祭！ お助け商品♪

135678

マルハニチロ

徳用たこ焼 R

規格：1kg (50個)

中はとろ〜りとやわらかく、外はカリッと香ばしいたこ焼です。1個20G

1803055

大冷

荒挽串刺しフランク 60G
5本入

規格：60G

荒挽き感があり、ジューシーな食べごたえのある串ざしフランクです。両面に切れ目が入っています。

48312

ふくなお

やわらかたこ焼き君

規格：20G(50個)

味にこだわったやわらかい「たこ焼き」です。中のタコをミンチ状にしているので、固いタコが噛めない方でも歯茎でつぶせます。見た目も味も本格的です。

64425

マルハニチロ

直火炒め
お好みソース焼そば

規格：1KG

直火で炒めた本格的なソース焼そばです。プリッとした弾力と、のどごしの良い中細麺をやや甘めの関西風に仕上げました。

20220290

昭和冷凍食品(株)

プチアメリカンドッグ
(ケチャップイ) 14G

規格：14G(20個)

食べやすい一口サイズのケチャップ入りアメリカンドッグです。フライではサクサクとした食感、電子レンジ・自然解凍ではしっとりやわらかな食感が楽しめます。

102249

ニチレイフーズ

炭火焼鶏ももカットIQF

規格：500G (40〜60個目安)

一口サイズの鶏もも肉を炭火で香ばしく焼き上げました。バラ凍結しているので、必要な分だけ調理可能です。また、自然解凍するだけでもお使いいただけるので、手早く和え物で、また丼・パスタ・ピザ等様々なトッピング具材としてお使い頂けます。

1106351

メトロ(株)

氷用ストロベリー
シロップ

規格：1.8L

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。