



# Medi-Care 3月号 Selection

## 栄養士コメント

今回は初夏を感じさせる沖縄料理を提案！  
タコライスが調味料1本だけで本格的な味に仕上がる時短  
献立となっております♪



管理栄養士ライター  
関東メテイ子

特集  
1

## 夏を先取り！沖縄料理 ～郷土料理第3弾～



### フーチャンプルー



### パインヨーグルト ムース風



### タコライス



### もずくとオクラのスープ

## 沖縄料理・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
671kcal	23.3g	26.2g	81.0g	3.8g

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！

### タコライス



#### 147248 理研ビタミン タコライスの素

規格：1200G  
レタスやトマトを添えたワンプレートメニューとして人気の「タコライス」を、これ1本で簡単に提供することができます。豚や鶏、牛肉などお肉の種類を選ばない味付けに仕上がりました。

おすすめ!!

#### 113394 マリンフード G Sシュレッドチーズ

規格：1KG  
ゴーダチーズとステップチーズをバランスよく配合しております。様々なチーズ料理にご使用いただけます。

イチオシ!!

#### 63855 国産合挽肉 (国産牛50% 国産豚50%)

規格：500G  
国産の牛肉と豚肉を使用した合挽肉です。

### もずくとオクラのスープ



#### 130274 理研ビタミン 海藻惣菜 味付美ら海もずく三杯酢

規格：500G  
三杯酢で味付けした沖縄県産のもずくです。特有のシャキシャキ、ツルツルした食感はそのままだに、程よい酸味と甘味が楽しめます。

イチオシ!!



#### 142494 東洋貿易 冷凍 オクラ刻み

規格：500G  
新鮮なオクラを使いやすく5mmの厚さに刻みました。

### フーチャンプルー



#### 120824 隆光商事 車ぶ約20枚

規格：200G  
弾力と歯ごたえのある食感で、型崩れしにくく煮物炒め物等にも使えます。水またはだし汁などで戻し軽く絞ってお使いください。

#### 145329 味の素 Cook Do 豆腐と豚肉の 和風炒め用

規格：1L  
濃厚な鰹だしの風味に加え、ごま油や味噌でコクを出した和風メニュー用調味料です。



#### 69802 ハートフード 冷凍ピーマンスライス (5MM幅スライス)

規格：500G  
新鮮な緑ピーマンを収穫当日に下処理し、急速凍結しました。ピーマンの風味と鮮やかな色が楽しめます。

イチオシ!!

#### 11734 キューピー ふんわり炒りたまご

規格：1KG  
独自の製法で、手作り感のある大きな粒子に仕上げた炒り卵です。ほんのりだしを効かせ、シンプルな味付けにしております。ふんわりとした食感で、流水もしくは冷蔵庫内で解凍後そのままご使用いただけます。

### パインヨーグルト ムース風

イチオシ!!

#### 46921 ヤマサ醤油 デザートベース ヨーグルト風味

規格：1L  
常温のデザートベースに、同量の冷やした牛乳と合わせて10秒程度混ぜるだけでできる簡単デザート。シンプルなヨーグルト味は、汎用性も抜群です。



#### 119401 谷尾食糧工業 GRパイン 10枚スライス

規格：3号缶  
(固形量：340G)  
タイ産のパインアップルスライスです。開缶してそのまま召し上がりがいただけます。



イチオシ!!

#### 144439 上野忠 キラキラクラッシュ

規格：500G  
透明感のあるゼリーが絞り出せて、ドリンクの食感やパフェの中間層としておすすめです。中のゼリーをお好みのサイズに崩してご使用ください。



特集  
2

# かけて和えるだけ！パスタソース

## 栄養士コメント

普段の麺メニューにかけて和えるだけのパスタソースはいかがでしょう。今回は洋風のパスタソースをご紹介します。パスタだけでなく洋風のソースとしてもお使いいただけます！

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！



134675

創味食品

### 海老トマトクリームソース

規格：120G×5 食入

海老と完熟トマトの旨味たっぷりの濃厚なアメリカーナソースに、北海道産生クリームでまろやかに仕上げた本格的な洋風ソースです。パスタ・食材に絡めてご使用下さい。



110146

カゴメ

### ミートソース (N)

規格：1号缶 (内容量：3000G)  
合いびき肉をじっくり炒め、完熟トマトをベースにたまねぎ、にんじん、セロリを使用した野菜の具材感のあるミートソースです。



50051

キューピー

### ジェノベーゼソース冷凍

規格：300G

バジルのさわやかな風味と鮮やかな緑色が特長のジェノベーゼソースです。チーズのうま味、ナッツのコクを効かせました。流水もしくは冷蔵庫内で解凍後、そのままご使用いただけます。



137777

ヤマサ醤油

### ボルチーニソース

規格：580G

きのこの王様と呼ばれるボルチーニの濃厚な風味と独特の芳しい香り。白ワイン、オリーブオイル、バターで味わい深いソースに仕上げました。洋風はもちろん、和風や中華風など幅広いアレンジメニューに。



33890

ハウスキャバン

### カルボナーラ

規格：1KG

生クリーム、卵、チーズ、バターの風味豊かなホワイトルウで深みのあるコクを出汁、あらびきコンショで味をひきしました。



801075

カゴメ

### ナポリタンソース

規格：1号缶 (内容量：3000G)

完熟トマトの果肉が入っている、コクのあるナポリタンソースです。パスタ専用ソースですのでスパゲティにまぜるだけで簡単に提供できます。



特集  
3

# 5月のイベント食コレクション

## 栄養士コメント

端午の節句・母の日に使えるような商品を集めてみました。揚げ物を使ったこいのぼり、母の日向けに花束をモチーフにしたブーケサラダを実際に作ってみましたのでご参考ください！



おススメ食材を  
使用したこいのぼり！

子どもの日  
おすすめ！



1911554

テーブルマーク

### 徳用ミニ春巻

規格：25G×30 個入  
鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、たけのこ等を使った具材を、程よいとろみでまとめたお値打ち春巻です。



114672

マルハニチロ

### Today's Deli エビフライ M (31/40)

規格：24G×10 本入  
マルハニチロ独自製法でえびの身質、繊維感、断面の自然な白さにこだわりました。



11772

テーブルマーク

### 繁盛中華ちまき

規格：45G×10 個入  
もち米に、甘辛く煮込んだ鶏肉としいたけを加え、竹皮で包みました。醤油をベースにかつお、こんぶだしを加え、和の風味をほのかに感じる味です。



102854

沖ノ島水産

### かつおわら焼きたたき

規格：G/ 不定賞 (1ヶあたり約300~600G)  
漁師の目利きで厳選した、わら焼きたたきに最適な鰹を1本1本丹念に職人が手作業にて焼き上げます。



母の日にいかがですか？



100320

三洋食品

### スモークサーモンスライス SY

規格：500G  
チリ産の銀鮭をじっくり時間をかけて味付けした後、スモーク用チップで燻して仕上げております。解凍し、盛り付けるだけで料理を華麗なおいしく演出します。



116802

ケイエス冷凍食品

### ふんわり花型豆腐 (菜の花)

規格：800G (50 個入)  
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。



1911563

テーブルマーク

### 薄紅花咲包み蒸し

規格：25G×15 個入  
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。



42400

### ふくなお 花型キャロリン

規格：約 7G×30 個入  
ムース状にした人参をねじり梅型にしました。炊き合わせや主菜に添えるだけで料理が華やかに。



43874

### 日欧商事 冷凍モッツアレラバッカ IQF パールタイプ 2G

規格：1000G  
モッツアレラをパール状に加工しました。フレッシュな状態でご使用いただくほか、加熱調理にも最適です。



145660

キューピー

### ドレスアップソース キャロット&レモン

規格：300G  
すりおろしたにんじんにレモン果皮のアクセントが効いた手作り感のあるソースです。



作り方

ラッピングペーパーにレタスを敷きグラスに詰め、巻いたサーモン、野菜、チーズを入れれば完成！

