

Medi-Care 4月号 Selection 月号

栄養士コメント

4月～6月は新緑の季節ですね！茶そばを使用した行事食はいかがでしょうか♪瓦そばは山口県を代表する名物です。彩りが綺麗ですので行事食におすすめです！



管理栄養士ライター
関東メディ子

特集
1

紫陽花茶そば御膳



瓦そば風



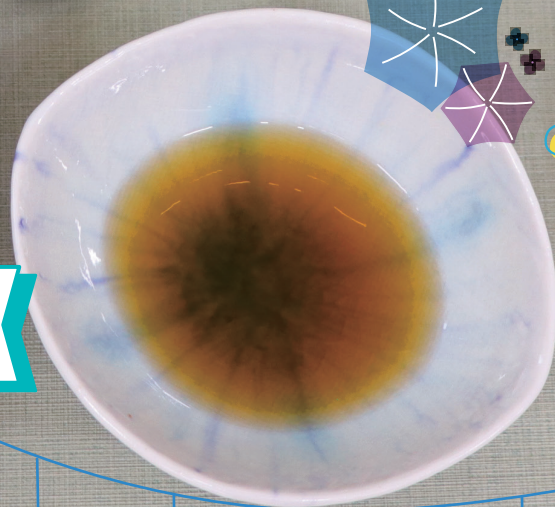
梅おかか和え



炊き合わせ



夏野菜の葱生姜醬和え



紫陽花ポンチ



紫陽花茶そば御膳・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
724kcal	23.4g	20.2g	106.7g	4.6g

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！



オススメ商品はこちら！

瓦そば風



72634

シマダヤ
真打茶そば（京都産宇治抹茶使用）

規格：200G×5 食入
京都産宇治茶の鮮やかな色調と爽やかな風味が生きたそばです。
簡単・きれいに割れる「ミニダブル」を採用しました。

22490000

創味食品
焼肉のたれ

規格：600G
本醸造醤油、特撰味噌をベースに、にんにく、しょうが、フルーツ、発酵調味料、すりごま等をバランス良く配合した本格派焼肉のたれです。



定番の
そばも！



32712

シマダヤ
太鼓判日本そば 200 〈ミニダブル〉

規格：200G×5 食入
なめらかなのどごしと歯切れの良さを持ったそばです。
かけ・ざるどちらのメニューにも通しています。湯煎解凍後、お召し上がりください。



56034

大冷
楽らく匠味牛もも切り落とし

規格：500G
脂が少なく赤みが多いことが特長であるオーストラリア、ニュージーランド産の牛肉を主に原料としました。
あっさりとした味わいが特長です。



110152

アスク
冷凍レモン・スライス

規格：500G（約41個入り）
スペイン産のレモンを輪切りカットしています。
見た目が良く、またフレッシュだとどうしてもロスになる端の部分は省いておりますので、ロス対策としても有効です。自然解凍でも問題ありませんが、冷蔵解凍が好ましいです。



梅おかか和え



113706

テーオー食品
しぼり出しねりうめ（しそなし）

規格：500G
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、梅本来の味・色・香りを楽しめます。



39179

ファーストシーダーズ
小松菜カット（2CM）
IQF ミニカット

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。



118473

堂本食品
彩り野菜の炊き合わせ

規格：1KG
里芋、人参、ごぼう、鶏肉、椎茸、さやえんどうの6種類の具材が入った、彩りの良い煮物です。鰹の旨味をベースに鶏肉、椎茸の旨味を効かせ、ふっくらと仕上げています。
冷蔵商品で解凍、加熱の必要もございません。

夏野菜の葱生姜醬和え



炒め物や煮びたし、
煮物などに!!

146987

東洋貿易
凍 あげなす乱切

規格：500G
なすを乱切りにし、素揚げにしました。

炊き合わせ



76535

テーオー食品
葱生姜醬

規格：400G
生姜の風味、辛味と葱のkok、香りが融合した深みのある調味料です。



45867

ストー缶詰
白桃ダイスカット
15MM(中国産)

規格：1号缶（固形量：1800G）
旬の時期に収穫し、フレッシュパックしておりますのでおいしく食べられます。
食べやすい15mmカットにしました。



36587

ジュシー
J.C.アップル 100%

規格：1L
りんごのさっぱりとした味と甘酸っぱい香りが楽しめるクリアタイプの果汁 100%ジュースです。



特集
2

主菜で使える時短だれ・ソースシリーズ



704026

三菱ライフサイエンス

かき油入り炒めソース（ストレート）

規格：1.8L

中華料理に欠かせないコクと味の深みの源となるオイスターソースのおいしさを生かした本格中華ソースです。煮込み料理、炒め料理など、幅広い料理に使えるとても便利なソースです。



44170

創味食品

マヨたれ

規格：1KG

卵黄・りんご酢・練乳など厳選した材料を使用し、創味食品独自の製法で作りの、まろやかでコクのあるマヨネーズ風ソースです。



143600

キュービー

具たっぷりソース
ガーリックオニオン

規格：1080G

たっぷりの具材を特殊製法ですりおろした手作り感のあるソースです。にんにくのうま味を効かせました。



71772

ヤマサ醤油

万能しょうゆ
もろみたれ

規格：1L

深い味わいのコクと芳醇な香りが特徴の万能タイプのしょうゆたれです。肉や魚にからめて焼いたり、かけだれやつけだれとして幅広くお使いいただけます。



704020

味の素

CookDo 回鍋肉

規格：1L

味の素独自製法の豆板醤、トウチに甜麺醤を加えた深みのあるコクと高温の油と一緒に炒めた豆板醤、にんにくの風味が本格感を引き立たせる回鍋肉用調味料です。



53382

創味食品

バジル焼きオイルソース

規格：700G

バジルをはじめ十数種類の香辛料を使った香り、味、彩のよいソテー用調味料です。



化学調味料、保存料、
甘味料は不使用

18088

ヒガシマル醤油

てりがでる
煮魚のたれ

規格：1.8L

本醸造しょうゆを贅沢に使い、昆布のまろやかさと鶏がらだしのコクとうま味をきかせた煮魚用調味料です。ほどよいとろみで、自然な照りとうかがえます。



19900000

デルモンテ

そのまま使える
トマトのソース

規格：500G

完熟トマトをベースに、ざく切りたまねぎとにんじんがたっぷり入った本格的なトマトのソースです。「かける」「あえる」だけで、見た目も鮮やかにおいしく仕上がります。

特集
3

夏野菜で免疫力を高めよう



1801341

カゴメ

ズッキーニのグリル
（銀杏カット）

規格：500G

地中海性気候で育った彩り鮮やかなイタリア産ズッキーニを銀杏切りして、グリルしました。加熱してお召上がりください。



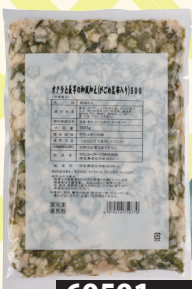
109424

大冷

味付素材オクラと湯葉のお浸し

規格：500G

オクラと湯葉を白しょうゆで和えました。解凍するだけで和え物としてお使いいただけます。



69591

マルコーフーズ

オクラと長芋の和風和え
（がごめ昆布入り）

規格：500G

健康イメージの強いネバネバ系食材、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です。



110968

ファーストシーダーズ

生冷ピーマン緑 乱切り

規格：500G

新鮮なピーマンを乱切りし、生凍結いたしました。ブランチング品と比べ、食感が良くなっています。一度解けたものを再び凍結しますと品質が変わることがありますのでご注意ください。



131173

三桜商事

八千代
ピーマン肉詰めフライ

規格：50G×20個

ピーマンにミンチ肉を詰めて衣付けした食べ応えのあるサイズのフライです。



1個 50G

栄養士コメント

夏野菜をベース素材から完調品まで紹介しております。夏は体調を崩しやすいので野菜でビタミン・ミネラルを摂取しながら免疫力を強化していきましょう！

