

特集

おいしく糖質をoffしよう。

# 口カボ

商品

MARUHA NICHIRO

おいしさと満足を追求した糖質オフシリーズです。



おいしく糖質offソース焼そば

【規格】1KG/6\*2 **冷凍** **ホイール**  
中華蒸し麺対糖質45%オフの自家製麺を使用しました。やや甘めのソースで麺と具材を別々に炒めました。



野菜でごはん!

おいしく糖質offカリフラワーライス

【規格】500G/20 **冷凍** **蒸す**  
低糖質・低カロリーのカリフラワーを白米に見立てて細かくカットしました。お茶碗一善分の白米対糖質90%オフです。

## 和風ごはんで糖質オフシリーズ



ゆず香る五穀米の直火釜炊き 五目ごはん

【規格】600G/10\*2 **冷凍** **蒸す**  
白米対糖質35%オフの、カラダに優しい和風ごはんです。五穀米と押麦を使い、雑穀を白米よりも多く配合しました。



十六穀米の直火釜炊き ひじきごはん

【規格】600G/10\*2 **冷凍** **蒸す**  
白米対糖質35%オフの、カラダに優しい和風ごはんです。十六穀米と押麦を使い、雑穀を白米よりも多く配合しました。



おいしく糖質offあおり炒め五目炒飯

【規格】600G/10\*2 **冷凍** **蒸す** **炒める**  
オイスターソースを加えて味に深みを出し、あおり炒め製法で具材を彩り良く仕上げた中華炒飯です。白米対糖質35%オフです。

# 夏にさっぱり!

暑い夏でも食欲が沸く、アレンジメニューをご紹介します。

# つるっとコラボ麺メニュー



## ★ とろっと冷やしうなトロうどん



材 料 (1人前)	
【テーブルマーク】流し麺デリカうどん(ハード)	1玉
【大冷】うなぎ蒲焼60G	1切れ
【ヒガシマル醤油】割烹関西白だしつゆ	30ml
【イースタンフーズ】冷凍とろろCLX	100g
水	30cc
練りわさび	適量
粉山椒	適量

- ①うどんを冷水で解凍しておく。
- ②とろろと関西だしつゆと水をよく混ぜ合わせておく。
- ③鰻の蒲焼は袋ごとボイルし、半分に切りタレを絡めておく。
- ④器にうどんと大葉、鰻をのせとろろつゆをはる。
- ⑤お好みで練りわさび、粉山椒を添えて完了。

## ★ 大きなえびがゴロゴロのってる冷やし中華

材 料 (1人前)	
【テーブルマーク】流し麺匠のこだわりラーメン	1玉
【ヤマサ醤油】繁昌店冷し中華スープ(しょうゆ味)	50ml
【日本水産】大きな大きなサラダえび6L	6個
【中外フーズ】中華くらげ	30g
【IFA】細切り錦糸卵	20g
【テーオー食品】Fパックねりからし	適量
【理研ビタミン】冷凍海藻三陸産丸採りわかめカットS	5g
水	50cc

- ①サラダえび、錦糸卵、中華クラゲを自然解凍しておく。
- ②ラーメンを冷水で解凍しておく。
- ③器に材料を盛り付け、希釈した冷やし中華スープをたっぷりかけ、完成。



# 尾西食品の長期保存食

災害の多い「今」だから。

「いざ」というときに。備えをしましょう。

Onisi

## 携帯おにぎり(わかめ・鮭・五目おこわ・昆布)

賞味期限 5年間

【規格】42G/50(わかめ・鮭・昆布) 45G/50(五目おこわ)

お湯または水を入れるだけで、にぎらずに三角形のおにぎりができ上がります。手を汚さずに食べられる3点カット方式。

\*わかめ \*鮭 \*五目おこわ \*昆布

## ビーフカレーライスセット

賞味期限 5年間

【規格】30食/1

そのまま食べられるカレーを出来上がりアルファ米にかけるだけ。配食に便利な個食タイプは食べ終わった後のゴミも少なく済みます。

7大アレルギー物質 不使用カレー

セット内容  
・アルファ米白飯100G(個袋)×30袋  
・ビーフカレー200G×30袋  
・先割れスプーン×30本

できあがりイメージ

## ひだまりパン(プレーン・メープル・チョコ)

賞味期限 3年間

【規格】各70G/6X6

長期保存なのにふんわり食感。パネトーネ種に含まれる乳酸菌によって長期保存が可能なおにぎりパンになっています。

\*プレーン \*メープル \*チョコ

## ★ 梅かつおだしが効いたネバネバオクラとろろそうめん

材 料 (1人前)	
【シマダヤ】α麺ゆでのび防止タイプ 冷凍そうめん	1玉
【ユニフーズ】自然解凍OKオクラとろろ	30g
【ユニフーズ】オクラ(スライス)	少々
【Mizkan】ぶっかけつゆ梅かつお(ストレート)	100ml

- ①おくらとろろを自然解凍し、少量の梅かつお入れてかき混ぜておく。
- ②そうめんを冷水で解凍しておく。
- ③器に材料を盛り付け、ぶっかけつゆ梅かつおをそのままはって完了。(きざみ海苔をのせてもよし。)



📢 9月は防災月間です!

突然の災害に備えて、日頃から準備をしておきましょう。

備えあれば 憂いなし!