



Seasonal Recommended Menu

ニッスイ業務用商品 | 季節のおすすめメニュー

THE DISH

Special Issue



速筋タンパクに
ついて知ろう！



Special
Feature Food
E調理
特集



「速筋タンパク」シリーズ

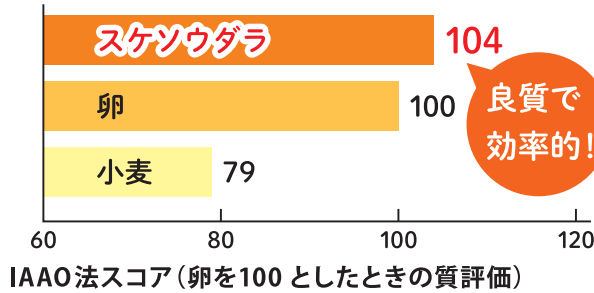


速筋タンパクとは?

スケソウダラの俊敏な動きの源となる瞬発力を発揮する「速筋」のタンパク質です。筋肉には速筋と遅筋の2種類がありますが、速筋に含まれるタンパク質は「速筋タンパク」と呼ばれています。ニッスイの機能性研究では白身魚のスケソウダラの「速筋タンパク」は、タンパク質の質(体へ利用される割合)が良く、良質なタンパク質であることが確認されています。

必要なのは「速筋」*だった!
*すけそうだらの速筋由来のタンパク質

各種タンパク質の質評価 (ヒト試験: 利用効率の比較)



食品のタンパク質が私たちの体内で実際にどのくらい利用されているか。その指標となる「正味タンパク利用率」は、卵・乳・肉のタンパク質を抜いて、スケソウダラの速筋タンパク質がトップクラスであることが明らかになりました。

※日本アミノ酸学会 第11回学術集会 (株)ニッスイ 報告

スケソウダラはどんな魚?

タラ目タラ科スケトウダラ属。「スケトウダラ」「スケソウダラ」と呼ばれています。山口県や宮城県以北の日本海北部や、オホーツク海、ベーリング海、北太平洋に分布。マダラに似ていますが、**下顎は上顎より前方に突出しているのが特徴です。**スケソウダラは、たらこの親として知られる白身魚です。加工してちくわ・かにかま・かまぼこなど身近な食材となる白身魚ですが、**そのまま鍋や焼きもの、白身魚フライ**としても楽しめます。

スケソウダラ加工品



色鮮やかシーディッシュ (かに風味フレーク)

90gで速筋タンパク 4.5g以上とれる!



速筋タンパク ちくわ

1本で速筋タンパク 4.5g以上とれる!

スケソウダラフライ類



ジャンボたらカツ170

1/3枚で速筋タンパク 4.5g以上とれる!



ご馳走たらカツ50R

1枚で速筋タンパク4.5g以上とれる!

ご馳走たらカツ40R

1枚で速筋タンパク4.5g以上とれる!



白身魚フライ(すけそうだら)50

2枚で速筋タンパク4.5g以上とれる!

白身魚フライCS60

1枚で速筋タンパク4.5g以上とれる!



速筋たんぱくフィッシュポーションFe, Ca入りD60

1枚で速筋タンパク4.5g以上とれる!

白身魚フライ(すけそうだら)90

1枚で速筋タンパク4.5g以上とれる!

速筋たんぱくフィッシュポーションFe, Ca入りD60

1枚で速筋タンパク4.5g以上とれる!

スケソウダラ素材品



MSCおさかなミンチ 500g

30gで速筋タンパク 4.5g以上とれる!



すけそうだら 打ち粉付25

2枚で速筋タンパク 4.5g以上とれる!



ふっくら切身 骨なしすけそうだら

30gで速筋タンパク 4.5g以上とれる!

- 80g×5切
- 70g×5切
- 60g×5切
- 30g×12切

「速筋タンパク」のマークがついているニッスイの商品は、商品内に100g当たり8.1g以上のタンパク質が配合され、1食当たり4.5g以上の「スケソウダラ」のタンパク質が摂取できる商品です。

「E調理」シリーズ



レンジ・オープン・湯せんで調理可能な商品シリーズです。
 ロゴマークには、矢印に効率機能と、調理する方も食べる方も笑顔になるイメージの意味をこめています。

👑 Economy【節約】

油・ガス・電気を節約

👑 Easy【簡便】

調理人でなくても調理できる

👑 Efficiently【効率的に】

- ・コンベクションで大量調理 & ほったらかし調理 (他の作業が同時にできる)
- ・解凍して配膳・盛付のみ。

現場の声

惣菜

- ☑ 温めるだけで、すぐに売場を埋めたい
- ☑ 品出しが間に合わない
- ☑ シンプルなオペレーションが欲しい

給食

- ☑ 調理人が一人しかいない
- ☑ スペースもない
- ☑ 提供時間の制約がある

外食

- ☑ 仕込み時間が足りない
- ☑ アルバイトが集まらない
- ☑ メニューを増やせられない

ニッセイ調べ

一目で調理方法が認識できるアイコンを表示



商品コード	商品名	規格荷姿	JANコード上7桁共通 4902150	生産国
1058387	E調理 ミニグリルチキン	30個(750g)×6袋/2合	749906	中国
1058492	E調理 ミニ照焼きチキン	30個(750g)×6袋/2合	749968	中国
1051081	E調理 ジューシー大肉シューマイ	10個(300g)×12袋/3合	740736	日本
1055283	E調理 ジューシー肉シューマイ	25個(400g)×12袋/2合	737781	日本
1059512	E調理 えび天ぷら25	250g(10尾)×20袋/2合	751114	中国
1059513	E調理 いか天ぷら30	600g(20個)×10袋/2合	751128	中国
1059514	E調理 れんこん天ぷら20	400g(20個)×10袋/2合	751138	中国
1059515	E調理 なす天ぷら15	300g(20個)×10袋/2合	751145	中国
1058667	E調理 白身魚フライ	5枚(225g)×20袋/2合	750193	中国
1058666	E調理 あじフライ	5枚(225g)×20袋/2合	750209	中国
1058570	E調理 栗かぼちゃ旨煮	1kg×10袋	750094	中国
1058571	E調理 揚げなす甘辛煮	1kg×10袋	750100	中国
1059480	E調理 さとも旨煮	500g×10袋/2合	750940	中国
1058590	E調理 クリームコロッケ(かに)	8個(240g)×12袋/2合	750117	日本
1059375	E調理 麻婆豆腐	180g×30袋/2合	915455	日本
1059373	E調理 海鮮中華あんかけ	180g×30袋/2合	915431	日本
1059374	E調理 えびチリ	150g×40袋/2合	915448	日本

主菜

たらの中華蒸し



食材 ふっくら切り身すけそうだら 1切れ(70g)、
玉ねぎ 50g、にんじん 15g、えのき 10g、しめじ 15g、万能ねぎ 1g、
醤油 2g、合わせ酢 20g、ごま油 2g

- 作り方**
- ①人参は千切り、玉ねぎは薄切り、えのきは3センチ長さに切る。しめじは小房に分ける。
 - ②調味料を合わせておく。
 - ③冷凍のすけそうだらと①を約6分蒸す。
 - ④皿に③を盛り付けて②をかける。

栄養成分(1食あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
134.2kcal	12.7g	3.1g	15.7g	1.7g

ミックスフライ



食材 E調理白身魚フライ 1個(45g)、E調理アジフライ 1個(45g)、
E調理クリームコロッケ(かに入り) 1個(30g)、
千切りキャベツ 20g、ミニトマト 5g、レモン 3g、中濃ソース 5g

- 作り方**
- ①200℃のオーブンで白身魚フライは約9分間、あじフライとクリームコロッケは約8分間焼く。
 - ②皿に千切りキャベツと①を盛る。
 - ③くし切りにしたレモンとミニトマトをのせ、中濃ソースを添える。

栄養成分(1食あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
249.0kcal	13.7g	11.2g	25.3g	1.2g

揚げなすと豆腐の麻婆



食材 揚げなす 50g、麻婆ソース 60g、
豆腐(絹) 80g、チンゲン菜 20g、万能ねぎ 2g

- 作り方**
- ①豆腐は食べやすい大きさに切る。
 - ②チンゲン菜はゆでる。
 - ③麻婆ソースを温め、①と揚げなすを加えて混ぜる。
 - ④皿に③を盛り付けて②を添える。小口切りにした万能ねぎを散らす。

栄養成分(1食あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
185.4kcal	7.5g	12.2g	12.4g	1.7g

いわしの生姜煮



食材 いわし生姜煮 1尾(50g・タレ含む)
針しょうが 2g

- 作り方**
- ①いわしの生姜煮は解凍する。
 - ②皿に①を盛り付けて針しょうがをのせる。

栄養成分(1食あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
113.5kcal	8.6g	7.4g	5.1g	0.7g

いわしの梅煮



食材 いわし梅煮 1尾(50g・タレ含む)
大葉 1g

- 作り方**
- ①いわしの梅煮は解凍する。
 - ②皿に①を盛り付けて千切りにした大葉をのせる。

栄養成分(1食あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
88.3kcal	8.6g	4.5g	3.6g	1.9g

さばの味噌煮



食材 さばの味噌煮 1切(170g)
針しょうが 2g

- 作り方**
- ①さばの味噌煮は湯せんする。
 - ②皿に①を盛り、針しょうがをのせる。

栄養成分(1食あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
394.0kcal	19.4g	28.2g	15.6g	3.2g

汁物

おさかなソーのコンソメスープ



食材 おさかなソーチカット 15g、キャベツ(自然解凍) 25g、
中国産 玉ねぎスライス 10g、
しめじ 10g、水 150CC、コンソメ顆粒 2g

作り方

- ①鍋に水、コンソメ顆粒を入れ、中火で加熱する。
- ②ひと煮立ちしたら、キャベツ・玉ねぎ・しめじ・おさかなソーを入れ、さらに3分程煮る。
- ③器に盛りつける。

栄養成分(1食あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
50.0kcal	3.3g	1.6g	6.8g	1.1g

なす・おくらのみそ汁 生姜添え



食材 CNむきなす乱切り 30g、おくらスライス 15g、
味噌 8g、みょうが 2g、水 150CC、和風顆粒だし 1.5g

作り方

- ①鍋に水、和風顆粒だしを入れて煮立たせる。
- ②なす、おくらを入れて煮る。
- ③味噌を溶き入れ、沸騰直前に火を止める。
- ④器に盛り付け、みょうがをトッピングする。

栄養成分(1食あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
31.7kcal	2.4g	0.9g	4.1g	1.5g

生姜ぎょうざスープ



食材 生姜ぎょうざ 2個、
人参 3g、青梗菜 20g、しょうが 1g、水 150CC、中華顆粒だし 2g、
醤油 1g

作り方

- ①人参は短冊切り、生姜は千切り、青梗菜は食べやすい大きさに切る。
- ②水と中華顆粒だし、生姜、人参を入れて煮立たせる。
- ③餃子、青梗菜を入れてひと煮立ちさせ、醤油で味を整える。
- ④器に盛り付ける。

栄養成分(1食あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
56.0kcal	1.9g	1.2g	9.2g	1.3g

かに風味中華スープ



食材 Nシーグレイス かに風味フレーク 15g、
卵1/2個 25g、ミニトマト 20g、万能ねぎ 2g、椎茸 8g、水 150CC、
中華顆粒だし 小さじ1、ごま油 1g

作り方

- ①水と中華顆粒だし、シーグレイス・ミニトマト・スライスした椎茸を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ②溶き卵を流し入れ、ごま油を加える。
- ③器に盛りつけ、小口切りにした万能ねぎを散らす。

栄養成分(1食あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
68.6kcal	5.1g	3.9g	3.5g	1.7g

副菜

海老とブロッコリーのタルタル和え



食材

シュリンププロサラダえび 20g、
エクアドル産ブロッコリーS(自然解凍) 30g、
タルタルソース 10g

作り方

- ①ブロッコリーと海老は解凍して、水気を切っておく。
- ②ボウルに海老、ブロッコリー、タルタルソースを入れ、和える。
- ③器に盛り付ける。

栄養成分(1食あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
65.3kcal	4.8g	4.1g	2.1g	0.2g

おさかなミンチとひじきの煮物



食材

MSCおさかなミンチ 20g、タイ産むきえだ豆(レギュラー) 5g、
乾燥ひじき 2.5g、人参 10g、酒 2g、みりん 2g、醤油 2g、生姜 1g

作り方

- ①ひじきは水で戻し、人参は細切りにしておく。
- ②鍋を熱して千切りにした生姜を入れ、冷凍のままのおさかなミンチを炒める。
- ③ひじき、人参を入れて炒める。
- ④調味料と枝豆を加える。
- ⑤中火で煮汁が無くなるまでじっくりと煮る。

栄養成分(1食あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
25.9kcal	5.0g	0.5g	4.2g	0.5g

しゅうまいの和風あんかけ



食材

かに風味シューマイ16紅ずわいがに入り 3個、
銀あん 10g、万能ねぎ 1g

作り方

- ①かに風味シューマイを約8分間蒸す。
- ②器にシューマイを盛り、銀あんをかける。
- ③彩りに小口切りにした万能ねぎを散らす。

栄養成分(1食あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
129.6kcal	2.5g	7.5g	12.0g	0.6g

カニカマときゅうりの酢の物



食材

色鮮やかシーディッシュ(カニ風味フレーク) 20g、
中国産きゅうりスライス(自然解凍) 30g、
合わせ酢 5g、白ごま 1g

作り方

- ①シーディッシュときゅうりは解凍する。
- ②ボウルに①、合わせ酢を入れて和える。
- ③器に盛り、白ごまを散らす。

栄養成分(1食あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
30.9kcal	2.3g	0.73g	4.3g	0.5g

春



ひなまつり



献立

鮭のちらし寿司／あさりと菜の花のお吸い物／
ほうれん草の胡麻和え／桜餅

鮭のちらし寿司

紅鮭フレーク、CNきゅうりスライス、いくら、酢飯、錦糸卵、大葉

あさりと菜の花のお吸い物

CN菜の花、ポイルむきあさりM、
だし汁、しょうゆ、塩

ほうれん草のごま和え

CNほうれん草、すりごま、
めんつゆ

栄養成分(1食あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
520.8kcal	31.8g	10.6g	90.5g	5.1g

秋



ハロウィン



献立

おばけのチキンライス／鶏とかぼちゃのグラタン／
オマールビスク／キャラメルロールケーキ

おばけのチキンライス

シェフズダイナー チキンライス、エクアドル産ブロックリーS

鶏とかぼちゃのグラタン

かぼちゃの旨煮、
E調理ミニグリルチキン、
ホワイトソース、
シュレッドチーズ、パセリ

オマールビスク

オマールビスク(1食分)、パセリ

栄養成分(1食あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
560.8kcal	17.2g	18.7g	81.5g	3.8g

夏



七夕



献立

天の川そうめん／春巻／なすの甘辛煮／甘夏ゼリー

天の川そうめん

タイ産おくらスライス、シュリンププロサラダえび、おさかなソーシュレッド、
そうめん、錦糸卵、ミニトマト、めんつゆ

春巻

油のいらぬ春巻

なすの甘辛煮

揚げなすの甘辛煮、万能ねぎ

栄養成分(1食あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
522.0kcal	18.5g	12.4g	86.7g	3.8g

冬



クリスマス



献立

チキンステーキ／えびピラフ／クラムチャウダー／
ほうれん草とコーンのバターソテー／ショートケーキ

チキンステーキ

鶏ももステーキ、
エクアドル産ブロックリーS

えびピラフ

シェフズダイナー えびピラフ

クラムチャウダー

クラムチャウダー(1食分)、パセリ

ほうれん草とコーンのバターソテー

CNほうれん草、ホールコーン、
バター、塩、こしょう

栄養成分(1食あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
542.7kcal	21.3g	24.9g	59.2g	3.5g

商品一覧

	商品コード	商品名	規格荷姿	JANコード上7桁共通 4902150	生産国
速筋たんぱく	1052983	色鮮やかシーディッシュ(かに風味フレーク)	1kg×5袋/2合	743324	日本
	1054846	色鮮やかシーディッシュ(かに風味フレーク)	500g×10袋/2合	745472	日本
	1055877	速筋タンパク 鱈ちくわ	900g(20本)×6袋/2合	747100	日本
	1046386	ジャンボたらカツ170	24枚(4,080g)/2合	735367	中国
	1059650	ご馳走たらカツ50R	50枚(2,500g)/4合	751237	中国
	1059649	ご馳走たらカツ40R	60枚(2,400g)/2合	751244	中国
	1044852	白身魚フライ(すけそうだら)50	50枚(2,500g)/4合	733523	中国
	1029730	白身魚フライCS	60g×50枚/2合	720684	中国
	1043837	白身魚フライ(すけそうだら)90	50枚(4,500g)/2合	732359	中国
	1058525	速筋フィッシュポーションFe,Ca入り50	100枚(5,000g)/2合	749982	日本
	1058526	速筋フィッシュポーションFe,Ca入り60	100枚(6,000g)/2合	749999	日本
	1047436	MSCおさかなミンチ	500g×10袋/2合	254783	日本
	1034761	助宗だら打ち粉付き25	25g×24枚×4袋/4合	723746	中国
	1037850	ふっくら切身 骨なしすけそうだら	70g×5切×15袋/2合	245484	中国
主菜	1043991	揚げなす(自然解凍)	500g×10袋/2合	732755	中国
	1057304	麻婆ソース(HK)	500g×24袋	915288	日本
	1057191	いわしの生姜煮	500g×20袋	267226	日本
	1057192	いわしの梅煮	500g×20袋	267219	日本
	1043187	さば味噌煮R	(170g×6尾)×5袋/2合	249321	中国
汁物	1058602	おさかなソー プチカット(減塩・カルシウム入り)	500g×20袋	750148	日本
	1042310	キャベツ(自然解凍)	500g×20袋	730607	中国
	1050199	中国産 玉ねぎスライス	500g×20袋	739402	中国
	1053248	CN皮むきなす乱切り	500g×20袋	743652	中国
	1039635	タイ産おくらスライス(自然解凍)	500g×20袋	727805	タイ
	1053119	ガツンとうまい生姜餃子	50個(650g)×6袋/2合	743515	韓国
副菜	1058882	Nシーグレイス かに風味フレーク	500g×10P	750377	日本
	1049761	シュリンププロサラダえび 41-50	500g×20袋	257791	タイ
	1054956	エクアドル産ブロッコリーS(自然解凍)	500g×20袋	745595	エクアドル
	1030888	タイ産むきえだ豆(レギュラー)	500g×20袋	721339	タイ
	1055286	かに風味シューマイ16紅ずわいかに入り	25個(400g)×12袋/2合	730966	日本
イベント	1055548	中国産きゅうりスライス(自然解凍)	500g×20袋	746516	中国
	1055340	Nロシア産紅鮭フレーク	300g×20袋/2合	264300	タイ
	1052632	CN菜の花(自然解凍)	500g×20袋	742884	中国
	1057856	北海道秋鮭いくら醤油漬	200g×24箱/2合	268391	日本
	1013204	KNボイルむきあさり M	1kg×10袋	—	中国
	1049260	中国産ほうれん草L(自然解凍)	1kg×10袋	738580	中国
	1058500	おさかなソー シュレッド(減塩・カルシウム入り)	500g×20P	749975	日本
	1046435	油のいらない春巻RN	8個(200g)×12袋/2合	735398	日本
	1056733	シェフズダイナー チキンライス	250g×20袋/2合	748039	日本
	1055714	オマールビスク(1食分)	180g×20P/3合	915158	日本
	1056791	鶏ももステーキ	6枚(960g)×6袋/2合	748107	中国
	1056735	シェフズダイナー えびピラフ	250g×20袋/2合	748053	日本
1055691	クラムチャウダー(1食分)	180g×20袋/3合	915141	日本	