

安心工房の手づくりお惣菜セット

2020.1.24

食養御膳

安心工房で使用している大豆や金時豆、青豆。北海道や秋田の、安全安心な国産品です。11月下旬に『新豆』が入荷したばかりです。ビューティー＆ヘルシーに、またカルシウムアップに、イソフラボンを毎日摂取したいものです。食養御膳には積極的に取り入れています。

【食養御膳のご案内】

お問い合わせ・ご質問は、(株)安心工房/全国有機農法連絡会
 営業時間 平日9時～17時30分
 ✉ zyr@zyr.co.jp TEL0120-654-091 FAX0120-446-115
 (株)安心工房 〒994-0071 山形県天童市矢野目2443

■食養御膳セット ■ふたりの夕食セット

※「ふたりの夕食セット」の量目と栄養価は1.5倍になります。※サーズでラベル表示のグラム数よりも多く入っている場合がございます。

【1月3週メニュー】

今週のおすすめポイント

◆冬の煮物

天童牛と全有連の甘い人参、旨味と甘味が増した白菜をたっぷり使用し、お出汁の効いた醤油味に仕上げました。この時期ならではの冬の煮物をどうぞご賞味ください。



副菜は、お豆のポテトサラダ。ほっくりとしたポテトと人参、お豆を2種入れました。

| | 熱量kcal | 蛋白質g | 脂質g | 炭水化物g | 食塩g | C a mg | M g mg |
|------------|--------|------|------|-------|-----|--------|--------|
| ◆冬の煮物 | 163 | 11.8 | 9.5 | 5.9 | 0.9 | 101 | 30 |
| ◇お豆のポテトサラダ | 207 | 5.5 | 10.6 | 22.5 | 0.5 | 33 | 43 |



脂ののったサバを、醤油・みりん・オリゴ糖の「自社特製タレ」に一晩漬け込み、グリルしました。生揚げとほうれん草を添えました。

| | 熱量kcal | 蛋白質g | 脂質g | 炭水化物g | 食塩g | C a mg | M g mg |
|-----------|--------|------|-----|-------|-----|--------|--------|
| ◆鯖の照り焼き | 171 | 11.9 | 9.6 | 5.7 | 1.4 | 71 | 41 |
| ◇野菜の炊き合わせ | 100 | 3.9 | 0.7 | 19.2 | 0.8 | 40 | 24 |



人気のハンバーグ。豚肉・れんこん・豆腐・車麩をしっかりと捏ね、和風味に仕上げました。パルメザンチーズをまぶした粉ふき芋を添えました。

| | 熱量kcal | 蛋白質g | 脂質g | 炭水化物g | 食塩g | C a mg | M g mg |
|----------------|--------|------|------|-------|-----|--------|--------|
| ◆お麩入り蓮根バーグ | 287 | 17.1 | 13.4 | 22.9 | 1.2 | 73 | 77 |
| ◇切干大根のピリ辛マヨサラダ | 160 | 3.8 | 9.4 | 15.8 | 0.9 | 85 | 36 |



ヘルシーで栄養価の高い菜彩鶏。大豆も入ったミルク煮をカレー味にしました。あつあつにしてお召し上がりください。

| | 熱量kcal | 蛋白質g | 脂質g | 炭水化物g | 食塩g | C a mg | M g mg |
|---------------|--------|------|------|-------|-----|--------|--------|
| ◆チキンミルクカレースープ | 322 | 19.0 | 17.8 | 19.5 | 1.6 | 137 | 47 |
| ◇冬の温野菜 | 114 | 1.2 | 2.2 | 22.1 | 0.7 | 38 | 21 |



生揚げと鶏肉、旨味と甘味が増した大根・ほうれん草を、生姜とお出汁の効いた醤油汁で煮ました。ほっくりと身体の温まるお惣菜です。

| | 熱量kcal | 蛋白質g | 脂質g | 炭水化物g | 食塩g | C a mg | M g mg |
|-------------|--------|------|------|-------|-----|--------|--------|
| ◆生揚げと野菜煮 | 240 | 17.5 | 14.2 | 8.7 | 1.2 | 138 | 69 |
| ◇じゃが芋のツナバジル | 128 | 3.5 | 4.1 | 19.9 | 0.5 | 29 | 26 |

次回【1月4週(1月31日発送)のお献立】のご案内

☆次回の発送は、1月4週…1月31日、2月1週…2月7日
2月2週…2月14日、2月3週…2月21日となります。

| 主 菜 | 副 菜 |
|----------|-------------|
| 豚汁 | 冬野菜のひじき和え |
| 鶏肉のクリーム煮 | 根菜サラダ |
| 彩りミートローフ | 温野菜 |
| ちゃんこ鍋風 | さつまいものチーズ焼き |
| 白菜と肉団子煮 | 大根の炒めなます |

※安心飼育＝生産者が選んだ厳選飼料を使用しています。
※牛、豚、鶏肉は放射能不検出です。お魚は漁業域で選んでいます。
※お肉・鶏・玉子＝生産者が選んだ厳選資料、EU基準に準じた飼育



【1月3週の原材料のご紹介】

今月のお惣菜セットの基本原材料をご紹介します。無添加・国産を基本とし、一部魚は冷凍輸入があります。農産物、海産物、その他の残留放射能の取扱ですが、全有連の基準に基づき安全を確認しています。

●保存方法と食べ方

☆冷菜やサラダ、和え物そのままの解凍では分離してしまう食材もございます。いったん湯煎で解凍し、冷やしていただくと美味しく召し上がれます。

- お鍋に水を入れ凍ったままの惣菜パックを入れ、火にかけます。
沸騰直前に火を止め、そのまま5～10分おきます。
※お鍋の縁にパックがあたるとお湯が入ったり中身が漏れたりする恐れがあります。
心もち大きめのお鍋をご用意ください。
- 温まったらお皿に盛りつけ完成です。

〈ご注意〉

- 加熱調理の際はやけど等にご注意ください。
- 開封した物は、お早めにお召し上がりください。
- 電子レンジご利用の際は、容器に移し替えて 600Wで 2分ほど 加熱してください。
重さによって違うので目安です。
- 冷凍でお届けの為、作りたての食感とは若干違いがございます。

| 野 菜 | | | 乾物・加工品・その他 | | | 調 味 料 | | |
|----------|--------|--------|------------|-------|-----------|------------------|--------------|----------|
| 有機小松菜 | 茨城 | 坂下農園 | 青豆 | 秋田 | 鈴和商店 | 薄口/濃口醤油 | 丸大豆・小麦 | 日本食品工業 |
| さつまい | 山形 | 阿部元成 | 金時豆/大豆 | 北海道 | 鈴和商店 | かつおだし | 無添加 | ムソー |
| じゃが芋 | 北海道 | 荒川明 | 片栗粉 | 無添加 | 大川食品 | オリゴ糖 | 北海道 | (株)加藤美峰園 |
| 春菊 | 栃木 | 栃木産直 | かつお厚削り | 国産 | マルトモ(株) | オリーブ油 | エキストラバージンオイル | GABAN |
| 有機生姜 | 熊本 | 大矢野有機 | 牛乳 | 無調整 | (株)サンコー食品 | カレー粉 | | S & B |
| 大根 | 山形 | 今井 | 切干大根 | 宮崎産 | 松崎勲商店 | カレールウ | 無添加 | ムソー(株) |
| 有機玉ねぎ/人参 | 北海道 | 北海道有機 | 車麩 | 山形産 | 鈴木製麩所 | ごま油 | 無添加 | 竹本油脂(株) |
| にんにく | 山形 | 山形山農場 | 高野豆腐 | ノンGM | 旭松食品 | 米油 | 国産原料米ぬか | 三和油脂(株) |
| 白菜 | 山形 | 岩月成人 | 昆布 | 国内産 | マルトモ物産 | 純米酢 | 国産米 | 私市醸造(株) |
| 有機ほうれん草 | 茨城 | 坂下農園 | スキムミルク | 無調整 | よつ葉乳業 | 純米酒 | 国産米・米麴 | 白河銘醸(株) |
| れんこん | 茨城 | 鈴木農園 | 中力粉 | 山形 | (株)小川製粉 | 三温糖 | 宮崎県 | 第一糖業 |
| お肉・魚・卵など | | | 豆腐 | ノンGM | 太子食品 | 食塩 | 天日塩・オーストラリア産 | 赤穂の天塩 |
| 牛肉 | 山形・天童牛 | イートミート | 生揚げ | ノンGM | 住吉屋 | 三河白だし | 無添加 | 日東醸造 |
| 鯖 | ノルウエー | 石井商店 | パルメザンチーズ | 無添加 | オーサワジャパン | 豆板醤 | 無添加 | オーサワ |
| 卵 | 山形 | 板垣鶏卵 | ひよこ豆 | 有機 | オーサワ | マヨネーズ | 松田マヨネーズ | ななくさの郷 |
| 鶏肉 | 国産 菜彩鶏 | 大商金山牧場 | 調 味 料 | | | 本みりん | 国産米・米麴 | 中野BC(株) |
| 豚肉/ウインナー | 山形 三元豚 | 平田牧場 | 有機ごま | 有機JAS | ムソー | 藻塩 | 新潟産 | 中浜観光物産 |
| まぐろフレーク缶 | | ムソー | レモン果汁 | 有機JAS | ムソー | 有機胡椒/粉/バセリ/粉/バジル | 有機 | S & B |