

# 安心工房の手づくりお惣菜セット

2020.2.21

## 食養御膳

安心工房で使用している車麩。山形では古くから保存食としてお麩を食べる文化が根付いており、お麩の店が立ち並んでいる街もあります。車麩は低カロリーで高タンパク、栄養価に優れた万能食材なので、食養御膳にも積極的に取り入れるよう努めています。

**【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

【2月3週メニュー】

※「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。※ササ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。

今週のおすすめポイント

### ◆鮭のエスカベージュ

北海道の白鮭は塩を振って粉を付け、軽くソテーにしました。粒マスタードが溶け込んだマリネ液に漬け込み、サッパリとした味わいです。



副菜は、ポテトときのこのカレー炒め。ガーリックの効いたカレー醤油でお野菜を炒め合わせました。スパシーなお惣菜で御飯が進みます。

	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	食塩g	Ca mg	Mg mg
◆鮭のエスカベージュ	235	21.8	12.0	8.1	1.2	26	33
◇ポテトときのこのカレー炒め	87	1.8	3.9	11.7	0.8	46	18



天童ブランド牛「和の奏」。黒毛和牛のすじ肉を使った大根の煮物。良質な脂ののった牛肉の旨味が、大根にやさしく滲みています。

	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	食塩g	Ca mg	Mg mg
◆牛すじ肉と大根煮	224	35.1	6.0	7.5	1.2	50	26
◇五目豆	126	7.1	4.5	15.4	0.9	62	61



鶏むね肉のチキンカツ。お肉がビッグになって、ドカ〜ンとお皿いっぱいになりました。油で揚げていないヘルシーさが魅力です。

	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	食塩g	Ca mg	Mg mg
◆ヘルシーチキンカツ	281	26.7	13.4	10.7	1.0	14	36
◇けんちん汁	69	4.2	2.8	6.1	1.5	99	28



鶏むね肉を挽き、下味を付けてしっとりするよう寝かせてから、炒めてそぼろ状にしました。お野菜と一緒に薄味で含め煮にし、とろみをつけました。

	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	食塩g	Ca mg	Mg mg
◆じゃが芋の鶏そぼろ	217	16.7	6.5	21.3	1.3	37	44
◇五福なます	123	5.7	6.0	11.9	0.8	93	47



平田牧場三元豚に豆腐や炒めた玉ねぎ・車麩も入れてしっかりと捏ね、身体に優しいだんごを作りました。トマトと大根をじっくり煮込んだソースが絡んで、コクのある一品になりました。

	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	食塩g	Ca mg	Mg mg
◆肉だんごのトマト煮	354	22.7	23.9	10.2	1.1	78	87
◇蓮根とほうれん草のしらす和え	59	1.9	2.6	7.6	1.0	37	33

## 次回【2月4週(2月28日発送)のお献立】のご案内

☆次回の発送は、2月4週…2月28日、3月1週…3月6日  
3月2週…3月13日、3月3週…3月19日となります。

主 菜	副 菜
鮭と大根の粕汁	根菜のガーリックソテー
和風ミートローフ	白菜としめじの甘酢和え
赤魚ときのこのポン酢醤油かけ	小松菜の磯部和え
チーズin大豆コロッケ	青菜の胡麻あえ
かぼちゃと鶏肉のカレー味噌煮	お麩のロースト

※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



## 【2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、和え物も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。

1. 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。
2. 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		
ごぼう	茨城	鹿行	油あげ	ノンGM	太子食品	いりこだし	無添加	ムソー
有機小松菜	茨城	坂下農園	いりこ	長崎県	長崎県漁業協同組合連合会	薄口/濃口醤油	丸大豆・小麦	日本食品工業
しめじ	山形	渡辺	片栗粉	無添加	大川食品	オリーブ油	エキストラバージンオイル	GABAN
じゃが芋	北海道	荒川明	かつお厚削り	国産	マルトモ(株)	オリゴ糖	北海道	(株)加藤美蜂園
有機生姜	熊本	大矢野有機	切干大根	宮崎産	松崎勲商店	カレー粉		S&B
大根	山形	阿部元成	牛乳	無調整	(株)サンコー食品	ごま油	無添加	竹本油脂(株)
有機玉ねぎ	北海道	北海道有機	車麩	山形産	鈴木製麩所	米油	国産原料米ぬか	三和油脂(株)
にんにく	山形	山形山農場	高野豆腐	ノンGM	旭松食品	ゴンソメ	化学調味料不使用	創健社
有機人参	北海道	北海道有機	昆布	国内産	マルトモ物産	純米酒	国産米・米麴	白河銘醸(株)
ねぎ	山形	阿部元成	大豆	北海道	鈴和商店	純米酢	国産米	私市醸造(株)
有機ほうれん草	茨城	坂下農園	中力粉	山形	(株)小川製粉	三温糖	宮崎県	第一糖業
れんこん	茨城	鈴木農園	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
お肉・魚・卵など			ダイストマト	無添加	コルドンヴェール(株)	三河白だし	無添加	日東醸造
牛肉	山形・天童黒毛和牛	イトミート	ちりめんじゃこ	国内産		白ワインビネガー	フランス	エスピー食品(株)
白鮭	北海道	板坂商店	生揚げ	ノンGM	住吉屋	マヨネーズ	松田マヨネーズ	ななくさの郷
卵	山形	板垣鶏卵	パン粉	国内産小麦	ムソー	本みりん	国産米・米麴	中野BC(株)
鶏肉	国産 菜彩鶏	大商金山牧場	乾椎茸	宮崎産	丸半椎茸	有機胡椒/粉パセリ	有機	S&B
豚肉	山形 三元豚	平田牧場				有機マスタード粒入り	有機JAS	エバーナット
						藻塩	新潟産	中浜観光物産