

安心工房の手づくりお惣菜セット

食養御膳

2021.12.3

安心工房のお出汁は、棹前昆布と国内産厚削りかつおからとっています。ビタミン・ミネラル・ヨード・天日干しによる自然のアミノ酸をたっぷり含んだ奥深い味わいの昆布。約70%がたんぱく質で、9種類の必須アミノ酸もバランスよく含まれているかつお節。昆布とかつお節で丁寧にとったお出汁のお料理は、塩分控えめでも美味しく感じられます。食養御膳でも幅広いお料理に使用しています。

【食養御膳のご案内】お問い合わせ・ご質問は、
㈱安心工房/全国有機農法連絡会

営業時間 平日9時～17時

e-mail: info@anshinkoubou.co.jp

TEL023-654-1091 FAX023-654-6115

〒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。※ササビ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。

【12月1週メニュー】

今週の
おすすめ
ポイント

◆チキングリルハーブ風味

ブランド菜彩鶏もも肉は開いて下味を付け、グリルで旨味をとじこめました。ソースはパセリ・バジル入りでクリスマスの一品にも良さそうです。

副菜は切干大根とお豆のサラダ。カルシウム・カリウム・葉酸の栄養価の高い切干大根と二種類のお豆を、カレー味のサラダにしました。

	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	食塩g	Ca mg	Mg mg
◆チキングリルハーブ風味	147	10.8	9.0	6.5	1.2	13	20
◇切干大根とお豆のサラダ	119	1.9	7.1	12.8	1.1	78	37

天童牛と根菜を、しっかりとったお出汁で煮込み煮にしました。蒸し上げた甘いさつま芋を加えて、色良く仕上げました。

	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	食塩g	Ca mg	Mg mg
◆彩り野菜の肉じゃが	176	9.2	8.9	16.4	1.2	59	34
◇白菜の昆布和え	18	0.5	0.1	4.9	1.1	39	17



ソテーにしたサバを、たっぷりトマトのきのこソースで煮込みました。高級食材アンチョビと白ワイン風味の、ちょっぴりオシャレな一品になりました。

	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	食塩g	Ca mg	Mg mg
◆さばのソテーきのこソース	144	6.4	11.0	5.1	1.1	9	21
◇あったか豆乳味噌スープ	111	4.9	4.3	13.1	1.2	47	52



菜彩鶏おね肉を開いて薄くのばし、1枚1枚丁寧に小麦粉・卵・パン粉を付けてフライにしました。おね肉とは思えない程柔らかくしっとりとしています。

	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	食塩g	Ca mg	Mg mg
◆ヘルシーチキンカツ	155	12.7	6.9	8.7	0.7	9	22
◇ほうれん草と油揚げの煮浸し	70	4.8	4.8	2.9	0.9	74	51



タラはマリネにしてしっとりさせしてからソテーにし、根菜・金時豆のカレースープと合わせました。アツアツで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	Ca mg	Mg mg
◆タラとじゃが芋のカレースープ	156	10.6	6.0	14.5	2.0	41	34
◇れんこんとじゃこの金平	98	2.6	2.8	15.2	1.1	54	39

次回【12月2週(12月10日発送)のお献立】のご案内

主 菜	副 菜
タラのピカタ トマトソース	スイートポテトサラダ
キャベツのチャプチェ	れんこんと人参のゴマ和え
タンドリーチキン	冬野菜のオイル漬け
具だくさん豚汁	根菜の炒め煮
豚肉と白菜の和風煮	さつま芋のレモン煮

※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。
 ※お肉・玉子＝生産者が選んだ厳選資料、EU基準に準じた飼育です。

●お惣菜の解凍方法

- ◆冷菜：サラダや和えものは、冷蔵庫での自然解凍で、美味しくお召し上がり頂けます。
 - ◆レンジご利用の場合（内容量や機種により変動あります）
 ※様子をみながら時間調整してください。
 - ◆湯煎 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。
 ②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。
- 〈ご注意〉
- ・加熱調理の際は、やけど等にご注意ください。
 - ・開封後は、お早めにお召し上がりください。
 - ・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。

【12月1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。

野 菜			乾物・加工品・その他			調 味 料		
エリンギ	新潟	渡辺	青豆	国内産 秘伝豆	鈴木源三郎商店	オリーブ油	エキストラバージンオイル	GABAN
ごぼう	青森	渡辺	油揚げ	ノンGM	太子食品	かつおだし/いりこだし	無添加	ムソー
さつま芋/ピーマン	茨城	渡辺	いりこ	長崎県	長崎県漁業協同組合連合会	カレー粉	無添加	オーサワジャパン
しめじ/大根	山形	渡辺	片栗粉	無添加	大川食品	カレールウ	無添加	ムソー(株)
じゃが芋	北海道	渡辺	かつお厚削り	国産	マルトモ(株)	ごま油	無添加	竹本油脂(株)
玉ねぎ	山形	おひさま農園	切干大根	宮崎産	松崎勲商店	米油	国産原料米ぬか	三和油脂(株)
人参	千葉	渡辺	金時豆	北海道	鈴和商店	純米酒	国産米・米麴	白河銘醸(株)
白菜	山形	渡辺	車麩	山形産	鈴木製麩所	三温糖	宮崎県	第一糖業
ほうれん草	栃木	渡辺	高野豆腐	ノンGM	旭松食品	濃口醤油	丸大豆・小麦	日本食品工業
れんこん	茨城	鈴木農園	昆布	北海道	棹前昆布	食塩	天日塩・メキシコ産	シママース (株)青い海
お肉・魚・卵など			刻み昆布	北海道産	ヤマナカフーズ	有精卵マヨネーズ	無添加	創健社
アンチョビーファイル	ペルー	讃陽食品工業(株)	ダイストマト	無添加	創健社	味噌	無添加	三吉麴屋
牛肉	山形 天童牛	イトミート	中力粉	山形	(株)小川製粉	本みりん	国産米・米麴	中野BC(株)
さば	ノルウェー	(株)石井商店	豆乳	オーガニック	マルサンアイ(株)	有機胡椒/粉パセリ/粉バジル	有機	S&B
卵	山形	板垣鶏卵	パン粉	国内産小麦	ムソー	洋風だし	無添加	創健社
タラ	アメリカ	石井商店	ヨーグルト	無調整	明治乳業(株)			
鶏肉	国産 菜彩鶏	大商金山牧場	白ワイン	酸化防止剤無添加	サントリー酒類(株)			