

# 安心工房の手づくりお惣菜セット

## 食養御膳

2021.12.10

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、  
**(株)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2週メニュー】

今週の  
おすすめ  
ポイント

### ◆タラのピカタ トマトソース

タラに下味と粉を付け卵にくぐらせてグリルしました。黄色の卵に真っ赤なトマトソースで、食卓が華やかになりそうです。



スパイスを入れたヨーグルトに高級な菜彩鶏肉を一晚漬け込み、ソテーしました。お肉が柔らかくてジューシーです。

	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	食塩g	Ca mg	Mg mg
◆ タンドリーチキン	128	12.4	7.7	1.1	1.1	15	22
◇ 冬野菜のオイル漬け	53	1.6	3.2	6.2	1.0	48	19



副菜はスイートポテトサラダ。ホクホクに蒸し上げたあま〜いさつま芋に蒸した人参、有機くるみ・有機レーズンをマヨネーズで和えました。

	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	食塩g	Ca mg	Mg mg
◆ タラのピカタ トマトソース	119	11.3	3.1	9.6	1.3	38	29
◇ スイートポテトサラダ	189	1.4	8.7	28.7	0.9	38	25



たっぷりの平田牧場三元豚お肉に、じゃが芋・大根・人参・ごぼう・生揚げ・長ねぎと、栄養たっぷり具だくさんの豚汁です。アツアツ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	Ca mg	Mg mg
◆ 具だくさん豚汁	337	16.1	24.8	13.3	2.0	84	54
◇ 根菜の炒め煮	51	0.8	1.3	7.9	0.7	33	18



高級な天童牛をはじめ、たっぷりキャベツに人参・高野豆腐・お豆が入ったボリュームたっぷりの一品です。キャベツの甘さが引き立っています。

	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	食塩g	Ca mg	Mg mg
◆ キャベツのチャプチェ	157	7.0	9.8	8.8	1.3	63	41
◇ れんこんと人参のゴマ和え	91	3.8	4.0	11.0	0.6	85	47



冬野菜の代表：白菜。たっぷり野菜に豚肉やいりこを入れて旨味アップです！お野菜に良いお出汁が滲みています。

	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	食塩g	Ca mg	Mg mg
◆ 豚肉と白菜の和風煮	158	9.5	9.0	8.0	1.4	74	34
◇ さつま芋のレモン煮	130	1.0	0.2	33.2	0.0	35	23

## 次回【12月3週(12月17日発送)のお献立】のご案内

主 菜	副 菜
松風焼き	旬野菜の昆布酢和え
鮭のグリル カレーソース	ひじきの南蛮酢
豆腐団子の野菜あん	洋風おから
大豆と豚肉の甘辛煮	切干大根の煮物
さばの味噌煮	白菜炒め煮

※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材、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2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	オリゴ糖	天然のオリゴ糖ラフィース	ニッテン商事(株)
キャベツ/長ねぎ	山形	渡辺	油揚げ	ノンGM	太子食品	かつおだし	無添加	ムソー
ごぼう	青森	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
さつまいも	茨城	渡辺	有機くるみ	アメリカ・有機JAS	アリサン(有)	グレープシードオイル	チリ産	アサヤ食品(株)
じゃが芋	北海道	渡辺	高野豆腐	ノンGM	旭松食品	有機トmatケチャップ	有機JAS	高橋ソース(株)
生姜	高知	渡辺	昆布	北海道	棹前昆布	ごま油	無添加	竹本油脂(株)
大根	千葉	渡辺	ダイストマト	無添加	創建社	米油	国産原料米ぬか	三和油脂(株)
玉ねぎ	山形	おひさま農園	鷹の爪	有機JAS	やさか共同農場	純米酒	国産米・米麴	白河銘醸(株)
人参/ほうれん草	山形	渡辺	中力粉	山形	(株)小川製粉	三温糖	宮崎県	第一糖業
にんにく	青森	渡辺	豆腐	ノンGM	太子食品	濃口醤油	丸大豆・小麦	日本食品工業
白菜	山形	渡辺	生揚げ	ノンGM	住吉屋	食塩	天日塩・メキシコ産	シママース (株)青い海
れんこん	茨城	鈴木農園	ヨーグルト	無調整	明治乳業(株)	チリパウダー	無添加	S&B
お肉・魚・卵など			レーズン	有機	アリサン(有)	豆板醤	無添加	オーサワ
牛肉	山形 天童牛	イトミート	調 味 料			ねりごま	無添加	オーサワジャパン
さつまいも揚げ	徳島県	四宮蒲鉾店	本みりん	国産米・米麴	中野BC(株)	無塩バター	北海道産	よつ葉乳業
卵	山形	板垣鶏卵	有機胡椒/粉バジル/シナモン	有機	S&B	有精卵マヨネーズ	無添加	創建社
タラ	アメリカ	石井商店	有機ごま	有機JAS	みたけ食品工業	赤味噌	無添加	(株)大のや醸造
鶏肉	国産 菜彩鶏	大商金山牧場	洋風だし	無添加	創建社	味噌	無添加	三吉麴屋
豚肉	山形 三元豚	平田牧場	レモン果汁	有機JAS	(株)ビオカ			