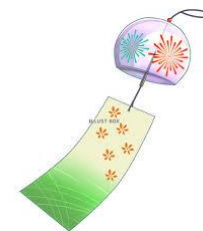




食養御膳 ふたりの夕食セット

安心工房では、日本人の主食:お米の表皮と胚芽を原料としたこめ油を使用しています。こめ油は自然の恵みをいっぱいを受けた米の米ぬか(玄米の表皮と胚芽)から絞った健康志向の植物油です。おいしさと使いやすさ栄養価など身体へのやさしさ。安心工房では炒め物やドレッシングなど幅広く使用しています。



(株) 安心工房

※「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。



◆ ピーマンと豚肉の黒酢炒め

夏のビタミン野菜ピーマンと、豚肉・玉ねぎ・人参・椎茸を回転釜で豪快に炒め合わせました。柔らかなお肉と野菜にトロ〜りと甘酸っぱいあんが絡んでいます。



副菜は、パンプキンスープ。栄養いっぱい旬のかぼちゃを皮ごとスープにしました。たっぷり牛乳が入ってまろやかな味わいです。

◆ ピーマンと豚肉の黒酢炒め

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ ピーマンと豚肉の黒酢炒め	123	5.9	6.9	9.5	1.2	22	21
◇ パンプキンスープ	106	2.2	5.1	14.6	1.0	66	19



ズッキーニ・かぼちゃ・なす・トマト。夏野菜がたくさん入ったビーフカレーです。ビタミンが豊富で健康に美容にとっても良いです。牛肉がすじ肉で珍しいのもポイントです。

◆ 牛すじ肉と夏野菜のカレー

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 牛すじ肉と夏野菜のカレー	164	1.3	9.5	12.1	1.5	27	19
◇ きゅうりとみょうがの梅肉あえ	22	0.6	0.1	4.9	0.8	23	15



北海道の鮭に下味を付けてグリルし、玉ねぎ・人参・ピーマンのピリッと辛い南蛮酢をかけました。暑い夏にサッパリと食べられるおかずです。

◆ 鮭の南蛮漬け

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 鮭の南蛮漬け	123	11.7	4.9	5.0	1.2	12	21
◇ かぼちゃとレーズンのサラダ	124	3.0	2.4	25.7	0.9	53	33



鶏肉を挽くことからはじめ、丁寧に炒めた玉ねぎ・人参・ごぼう・小松菜・車麩と一緒につくねにしました。つくねが大きくお野菜もたっぷり入っていてとても食べ応えがあります。

◆ 五目つくね照り焼き

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 五目つくね照り焼き	136	10.7	5.1	11.0	0.9	36	27
◇ なすのピーナッツ和え	106	3.6	7.0	8.8	0.4	44	27



菜彩鶏肉に塩胡椒と小麦粉を付け、高級卵をくぐらせて焼きました。ハーブの風味を付けてちょっぴりオシャレにしてみました。

◆ チキンピカタ

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ チキンピカタ	107	12.1	4.8	2.0	1.2	8	17
◇ きゅうりのガーリックマリネ	53	0.7	3.0	6.4	0.9	21	10

次回【8月2週(8月12日発送)のお献立】のご案内

主 菜	副 菜
白いハンバーグ	野菜のグリル セサミソース
鯖と野菜のピリ辛仕立て	切干大根の含め煮
茄子のミートソース	旬のピクルス
夏の肉じゃが	人参とごぼうの炒め
チキン南蛮	緑野菜のネバネバサラダ

※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て火にかけます。
 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。

【8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。

野 菜			お 肉 ・ 魚 ・ 卵 など			調 味 料		
かぼちゃ	山形	渡辺	卵	山形	板垣鶏卵	カレー粉		S&B
キャベツ	山形	渡辺	鶏肉	国産 菜彩鶏	大商金山牧場	カレールウ	無添加	ムソー(株)
きゅうり	山形	渡辺	乾物・加工品・その他			米油	国産原料米ぬか	三和油脂(株)
ごぼう	群馬	渡辺	片栗粉	無添加	大川食品	ごま油	無添加	竹本油脂(株)
小松菜	宮城	渡辺	梅干し	国産梅	(有)星六	純米酒	国産米・米麴	秋田県発酵工業
椎茸	山形	渡辺	かつお厚削り	国産	マルトモ(株)	塩麴	無添加	安心工房
生姜	高知	渡辺	高野豆腐	ノンGM	旭松食品	純米酢	国産米	私市醸造(株)
ズッキーニ	山形	渡辺	牛乳	無調整	(株)サンコー食品	三温糖	宮崎県	第一糖業
玉ねぎ	栃木	渡辺	クリーム	北海道産	雪印メグミルク	トマトケチャップ	有機JAS	高橋ソース(株)
長ねぎ	茨城	渡辺	昆布	北海道	棹前昆布	塩麴	無添加	安心工房
なす	山形	渡辺	車麩	山形産	鈴木製麩所	濃口醤油	丸大豆・小麦	日本食品工業
にんにく	青森	渡辺	純玄米黒酢	国産	ミツカン	食塩	天日塩・メキシコ産	シママース (株)青い海
人参	青森	渡辺	パルメザンチーズ	無添加	サンワ乳研	無塩バター	北海道産	よつ葉乳業
ピーマン	山形	渡辺	パン粉	国内産小麦	ムソー	有機ピーナッツバター	有機ピーナッツ100%	アリサン
黄ピーマン	宮城	渡辺	ひよこ豆	有機	オーサワ	本みりん	国産米・米麴	中野BC(株)
みょうが	高知	渡辺	鷹の爪	有機JAS	やさか共同農場	有精卵マヨネーズ	無添加	創健社
お 肉 ・ 魚 ・ 卵 など			ダイストマト	無添加	コルドンヴェール(株)	有機胡椒	有機	S&B
牛肉	山形 天童牛	イトミート	中力粉	山形	(株)小川製粉	有機バセリ粉/粉バジル	有機	S&B
鮭	北海道	板坂商店	レーズン	有機	アリサン(有)	洋風だし	無添加	創健社
豚肉	山形 三元豚	平田牧場	塩蔵わかめ	三陸厚葉	ヤマナカフーズ	レモン果汁	有機JAS	(株)ピオカ