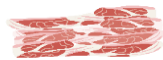




食養御膳

食養御膳 L

【8月2週おこんだて】



お惣菜に使用した食材や調味料は裏面にてご案内しています。

「食養御膳 L(エル)」の量目と栄養価は食養御膳の1.5倍になります。

(株)安心工房

2024.8.9



平田牧場三元豚もも肉を、なすやピーマンを入れた新鮮野菜と一緒に夏の煮物らしくあっさりとして煮ました。かつおと昆布の奥深いだしの味が身体にす〜っと入っていきます。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆夏の肉じゃが	135	7.5	6.8	13.1	1.1	16	27
◇野菜のグリルセサミソース	115	3.1	5.9	16.3	1.0	22	20



鯖は下味を付けてグリルしました。焼いたなすやピーマン、玉ねぎ、人参を合わせて、細かく刻んだ香味野菜のピリ辛仕立てにしました。夏のビタミンカラーが元気100倍にしてくれそうです。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆鯖と野菜のピリ辛仕立て	155	7.6	10.5	9.2	1.3	21	26
◇切干大根の含め煮	94	4.2	3.2	12.5	0.9	84	40



手作業で丁寧に捏ねたハンバーグをグリルし、牛乳100%のホワイトソースをのせました。真っ白なハンバーグは暑い夏を爽やかに感じさせてくれそうです。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆白いハンバーグ	190	13.8	12.4	9	1.1	94	31
◇緑野菜のネバネバサラダ	47	2.3	1.9	6.4	1	66	26



油と相性のいい茄子は焼いて、有機トマトやズッキーニ、玉ねぎ、高野豆腐を入れた野菜たっぷりなケチャップ煮と合わせました。まるやかな夏のミートソースが出来ました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆茄子のミートソース	159	7	11.9	8.3	1.2	44	29
◇きゅうりのガーリックマリネ	41	1.1	1.5	7	1	26	13



菜彩鶏肉は塩麴をよく揉み込んでじっくり熟成、しっとりさせしてからソテーにしました。赤青黄色の彩り南蛮酢でサッパリと夏向きなお惣菜です。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆チキン南蛮	118	13.7	3.8	7.4	1.2	9	24
◇人参とごぼうの炒め	69	2.8	0.6	15.8	1	55	52



お惣菜の解凍方法

袋に貼ってあるラベルに従って解凍してお召し上がりください。レンジや湯煎解凍の場合は様子を見ながらお願いします。

◆冷蔵庫での自然解凍
サラダや和えものは冷蔵庫の自然解凍で美味しく頂けます。

◆レンジご利用の場合
機種や惣菜の内容量により若干変動あります。



◆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〉

- ①加熱調理の際は、やけど等にご注意ください。
- ②開封後は、お早めにお召し上がりください。
- ③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。

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。

※お肉・玉子＝生産者が選んだ厳選飼料、EU基準に準じた飼育です。



調味料	乾物・加工品	肉・魚・卵	野菜
-----	--------	-------	----

こだわり食材・産地・製造・販売元			こだわり食材・産地・製造・販売元		
有機トマトケチャップ	有機 J A S	高橋ソース(株)	青豆	秋田	鈴和商店
ごま油	無添加	竹本油脂(株)	油あげ	ノンGM	太子食品
米油	国産原料米ぬか	三和油脂(株)	片栗粉	無添加	大川食品
純米酒	国産米・米麴	秋田県発酵工業	かつお厚削り	国産	マルトモ(株)
純米酢	国産米	私市醸造(株)	牛乳	無調整	(株)サンコー食品
塩麴	山形県産米の麴	安心工房	切干大根	宮崎産	松崎勲商店
食塩	天日塩・メキシコ産	シママース (株)青い海	車麩	山形産	鈴木製麩所
丸大豆しょうゆ	山形産丸大豆・国産小麦	恒食	高野豆腐	ノンGM	旭松食品
ねりごま	無添加	ムソー	昆布	北海道	棹前昆布
無塩バター	北海道産	よつ葉乳業	有機ダイストマト	イタリア	創健社
ビート含蜜糖	北海道 てん菜	日本甜菜製糖(株)	鷹の爪	有機 J A S	やさか共同農場
本みりん	国産米・米麴	中野 B C(株)	中力粉	山形	(株)小川製粉
有機チリペッパー	有機 J A S	S & B	豆腐	ノンGM	太子食品
有機胡椒	有機	S & B	芽ひじき	国産	マルイ伊藤商店
洋風だし	無添加	創健社			
有機レモン果汁	有機 J A S	(株)ビオカ	大葉	愛知	
			オクラ	山形	
さば	ノルウェー	石井商店	きゅうり	山形	
鶏卵	山形	板垣鶏卵	ごぼう	群馬	
鶏肉	岩手 菜彩鶏	大商	じゃが芋	青森	
豚肉	山形三元豚	平田牧場	生姜	高知	
まぐろフレーク	無添加	伊藤食品	ズッキーニ	山形	
			玉ねぎ	北海道	
			長ねぎ	茨城	
			なす	山形	
			人参	青森	
			にんにく	宮城	
			黄赤ピーマン	山形	
			ピーマン	山形	
			ほうれん草	群馬	
			モロヘイヤ	宮城	



次週【8月3週おこんだて】のご案内

8月23日(金)発送予定

主菜	副菜
タラのピカタトマトソース	きゅうりの昆布和え
肉団子の野菜あん	枝豆入りかぼちゃサラダ
ピーマンと豚肉の黒酢炒め	夕顔のあんかけ
スパイシーフライドチキン	野菜のひじき和え
豚肉とかぼちゃのカポナータ	夏野菜スーフ

夏本番！暑い日が続いております。元気なお野菜をたっぷり使った『安心工房のお惣菜』で、健康元気な身体を保ちたいですね。自然の食材と自然の調味料を使って、愛情いっぱい家庭の味・人に優しい味のお惣菜を作ります。