



安心工房 調理スタッフのお便り



今月のお惣菜ご紹介

★☆☆ お惣菜も春の賑わい ★☆☆

4月2週食養御膳から

主菜：ポークカレー
副菜：野菜のサワー漬け



大根、キャベツ、玉ねぎ、
きゅうり、にんじん
春野菜がたっぷり

旬の季節を迎えた野菜を料理するときは気持ちも
ワクワク。寒い冬が過ぎた後の春の食材は食卓に
夢も広がります

主菜：牛肉のし焼き
副菜：春野菜と卵の炒め



キャベツ、ほうれん草、
人参、甘酒入りの卵焼き
春色の副菜です

春野菜の魅力

柔らかく水分が多いのが
特徴。寒さの中で蓄えた
栄養素と甘みがぎゅっと
詰まっています。



★☆☆ 受け継がれるふるさとの味 ★☆☆ 秘伝豆で作る「味噌まめ」



「むかし、婦人会の
集まりで習った料理が
役に立って嬉しい」と
はなおばあちゃん



たっぷりの水に浸して一晩おきます



150℃ほどの低温の油で
じっくりサクッと揚げます
始めは大きな泡も小さく
なり、豆もこんがり色に



揚げた豆を広げて油切しながら味噌だれを
作ります。砂糖のザラザラ感がなくなったら
GOサイン



お豆を入れて満遍なく
まぶします。

大切にしたい
おばあちゃんの
味ができました

スタッフコメント

今年は春の訪れが早いですね。植物の芽も次々と動き始め、何だかワクワクした気分になります。お店では春を告げる野菜たちも並び始めました。旬を始めとして春キャベツ、新玉ねぎ、絹さや、そして葉物など、とてもおいしそう。旬の野菜を使って美味しいお惣菜を一生懸命作ります。(笠原)



お花見の季節がやってきました。天気の良い日にはお弁当を持って出かけたいくなります。そんな時に一役立ってくれるのがおむすび。新発売の焼きおにぎり「小えび」と「味噌バター」味。遠くに出かけなくとも日差しをたっぷり浴びながら庭先でのランチ。ゆったり気分はいかがでしょう(山澤)

