



## 安心工房 ご利用のみな様へ



### ● 野菜のおはなし



【ズッキーニ】  
花言葉  
「ほのかな恋」

ズッキーニはかぼちゃの仲間ですが、蔓はカボチャほど長くは伸びません。甘味はあまりなく、皮は柔らかく果実は黄色く熟しますが、主に緑色で出荷されます。そんな色々控えめな様子からこの花言葉が生まれたようです。皮むきやアク抜きも必要なく低カロリーで人気のある野菜です。

### 「食養御膳」

### 「食養御膳L(エル)」



### 「9月のおこんだて」できました★

『9月』まだまだ暑い日が続きます。マリネやサラダ、煮なますなどの爽やかなおこんだてに加えて、里芋やさつまいも、夕顔など秋の食材を取り入れたおこんだても入れました。皆様のご意見を参考にしながら新しいおこんだてを考えスタッフ一同、心を込めて手作りしています。御注文お待ちしております。

詳しくは

「安心工房ちょくばい品9月」をご覧ください

### ～Side Dish～ 事務のご連絡



### ● 9月のお届け分から

### 「食養御膳」「食養御膳L(エル)」 はお魚の主菜が増えます

定期でご利用のお客様より

「魚よりも肉の割合がかなり多く、魚の割合を増やすために何か別のメニューのようなものがあれば教えてください。」とのお問い合わせがありました(7月号掲載)主菜については「牛肉」「豚肉」「鶏肉」「ミンチ」「魚」で献立を立てていたので肉中心になっていました。9月からはお魚の主菜を2品でご案内しております。「ちょくばい品 9月号 9月のメニュー」をご参照ください。皆様からのご意見ご感想お待ちしております。



### ● 9月祝日週の着日指定 についてのお問い合わせ

16日(月・敬老の日)  
23日(月・秋分の日)  
は祝日となっております。配送保管の都合上、17日(火)と24日(火)の着日指定はお受けできません。ご了承ください。お受け取り変更がございましたらお早目のご連絡をお願いいたします。



### ご感想・ご要望・お便りありがとうございます

注文品は『食養御膳』と同梱でお願いします。Webサイトも発注しやすくなり助かります。東京都 K様

体に良いお惣菜をありがとうございます。兵庫県 T様

いつもありがとうございます。冷凍庫にあると、とても助かります。よろしくお願ひします。神奈川県 S様

私もですが母が味が薄くて美味しいと言っていました。広島県 M様

八月のご挨拶  
安心工房 夏野菜をたっぷり  
猛暑が続くこの季節、体力の消耗が激しいため、健康な人でも様々な食材を摂ることが重要です。  
特に、夏野菜のキュウリ、ナス、カボチャなどの果菜類は、体力を支える栄養が豊富です。  
安心工房のお献立も、これらの猛暑野菜の力と肉や魚を組み合わせたお惣菜を提供し、健康をサポートしています。新鮮な食材には体力の強化を迅速に促進する力があり、私たちがたくさん食べていい仕事が出来るとくに頑張っています。

安心工房 米山 正

### 【9月の新しい人気お惣菜】

#### 主食

○グリーンライス  
塩豚添え



#### 主食

○なすと豚肉の  
ナポリタン



#### 副菜

○焼きなすと  
ほたてのマリネ



### 「選べる人気の単品お惣菜」 の魅力は

- お弁当に入れたり
- メニューを一品増やしたり
- おやつにも



無添加  
ははの味



食養御膳・食養御膳L(エル)おこんだてより

## 主菜「彩りさば南蛮」7月3週お届け分より

夏はお酢を入れて爽やかなさっぱりしたおこんだや、辛みをプラスしていつもよりパンチを効かせたおこんだてで食欲が落ちないお料理を心がけています。

今回ご紹介の「彩りさば南蛮」もその一つ。脂ののったサバがお酢でさっぱりとしていて、この時期にぴったり、食べやすいお惣菜です。いかがでしたでしょうか。



脂ののったさばは余分な水分を一切れずつぶき取り小麦粉をまぶします



焼き具合を目で確認しながら温度もチェック



かぼちゃはスライスして焼きます



玉ねぎ、人参、ピーマンは切って蒸します



かぼちゃ、蒸した野菜、お酢や鷹の爪、調味料を混ぜます

副菜は「野菜のすらし和え」素材の味を生かしたシンプルな味わいです。一緒にどうぞ

③裏面を手前にして袋をカット。静かにお皿にのせてください。お箸でちょっと手直してできあがり



①ラベルで解凍時間をご確認ください

②右裏面を上にしてレンジで解凍



まだまだ厳しい暑さが続きそうですが暑さに負けないためにはしっかりとした食事をとりたいですね。

今回の私のおすすめ惣菜は8月新発売「国産カジキの味噌マヨチーズ焼き」です。軽くソテーして、味噌マヨチーズをのせてからバーナーで炙ったので香ばしい風味がして食欲も増します。人気の「カジキの照り焼き」の別バージョンです。ごはんのお供にぜひいかがでしょう。和風と洋風を食べ比べてみるのも楽しいです。(山田)

安心工房で使っている  
安心な調味料のご紹介

### 「有機いごま白」 みたけ食品工業(株)



HPより一部抜粋  
米粉や大豆粉、ごまなどの“素材”は、活用次第で多様な力を発揮し、様々なシーンで使用される食品へと姿を変えます。食品の素になり食文化の根底を支える“素材”を取り扱うからこそ、ごまかしのない製品づくりと安定した供給を第一に製造に取り組んでいます。品質を維持しつつもニーズに合わせて変化させ、新たな食の表現を追求する姿勢を失いません。培ってきた製造技術で製品を磨き上げ、豊かな食文化の創造を目指します。

レンジで解凍  
盛り付けのコツ!

～お申込み締め切りと発送のお知らせ～

※ 安心工房カレンダーをご希望の方はお知らせください。

### ● 「食養御膳」 「食養御膳L(エル)」

申し込み締切日時	発送日
8月 6日 (火) 9:00	8月4週分 8月30日 (金)
8月 20日 (火) 9:00	9月1週分 9月 6日 (金)
8月 27日 (火) 9:00	9月2週分 9月13日 (金)
9月 3日 (火) 9:00	9月3週分 9月20日 (金)

### ● 「冷凍ごはん」 「お急ぎセット」 「選べる人気の単品お惣菜」 「他社製品お取り扱い」

申し込み締切日時	発送日
毎週火曜日 9:00	その週の金曜日最短

### ● 「安心ミート」 毎週お届け

豚肉：平田牧場 鶏肉：千葉産直つくば鶏

申し込み締切日時	発送日
毎週火曜日9:00	翌週金曜日

### ● 「ちわっす魚屋さん」 月1回お届け

申し込み締切日時	発送日
9月 3日 (火) 9:00	9月 13日 (金)

### ● 「安心干物」 月1回お届け

申し込み締切日時	発送日
8月 27日 (火) 9:00	9月 13日 (金)