



## 安心工房 ご利用のみな様へ



### ● 野菜のおはなし



【ごぼう】  
花言葉  
「私に触らないで」  
「しつこくせがむ」  
「用心」  
「いじめないで」

根菜のごぼうも野に咲くアザミと同じキク科の植物で、花もアザミと似ていますね。花言葉も似ていてギザギザした花や種子の容姿から他の花言葉とは違ったイメージができたようです。

食物繊維やミネラルが豊富で、調理方法も様々、風味や歯ごたえも色々楽しめます。

### 「食養御膳」

### 「食養御膳L(エル)」



### 「12月のおこんだて」できました★

12月の声をきくと寒さが厳しく感じられるようになります。冬はあったかスープで温まりたいですね。

人気の豚汁や和風の煮物、温かなソースがかかったお魚、とろみがついて温まるサンラータン、ご飯が美味しく進むカレー等ほかほかおかずのおこんだてをたくさん準備しました。あったかごはんを師走を元気に過ごしましょう。

詳しくは

「安心工房ちよばい品12月」をご覧ください

～Side Dish～ 事務のご連絡



### ● 「年末特別セット」 ご注文締切と発送についてのご案内

自分のご褒美に、ご家族みんなで、ゆっくりイベントを楽しみませんか？ご贈答にも喜ばれています。

年末特別セットご注文締切：

11月19日(火)午前9：00まで

発送予定日：

「クリスマスBOX」：12月20日(金)

「豪華おせちBOX」：12月27日(金)

10月3週から「クリスマスBOX」と「豪華おせちBOX」のご案内とご注文用紙をお届けしております。ご参照ください。

より安心なお惣菜づくりをします。

立上げました。お陰で体は動くようになります。

お惣菜を手作りする安心工房を例はたくさんあります。私も苦い経験から安心な食材で無添加を心掛けた人は体力も治癒力も高いと言われます。一方合成添加物は病気に結び付き易く出るだけ避けなさいと専門家は警鐘を鳴らします。

直したことで健康を取り戻した例はたくさんあります。私も苦い経験から安心な食材で無添加を心掛けた人は体力も治癒力も高いと言われます。一方合成添加物は病気に結び付き易く出るだけ避けなさいと専門家は警鐘を鳴らします。

一病を患った人でも食事を見直したことで健康を取り戻した例はたくさんあります。私も苦い経験から安心な食材で無添加を心掛けた人は体力も治癒力も高いと言われます。一方合成添加物は病気に結び付き易く出るだけ避けなさいと専門家は警鐘を鳴らします。

健康につながる食べ物

十一月のご挨拶

### 無添加手作りジャムのご案内



もぎたての紅玉。追熟期間を過ぎて完熟となったラ・フランス。

それぞれが一番美味しい！時に

無添加でジャムを作ります

あったかいお部屋で冷たいアイスにトッピング

パンにヨーグルトに

自然の風味をお楽しみください



紅玉ジャム



ラ・フランスジャム

「苺ジャム」「無農薬いちごジャム」も  
一緒にどうぞ



ご感想・ご要望・お便りありがとうございます

### ● 2025年安心工房カレンダー できました

2025年安心工房配送カレンダーをお届けします。

「食養御膳(Lタイプ含む)」「ミート」「お魚」「お急ぎセット」等のご注文締切日と発送予定日が記載されています。どうぞご活用ください。

HPでも年間カレンダーと2か月毎カレンダーも掲載いたします。ご覧下さい。

○11/8(金) 発送の食養御膳に同梱をお願い致します。

大阪府 M様

○全部冷凍で1つにして送ってください。

東京都 N様

○お世話になります。またよろしくお願ひします。送料の調整もよろしくお願ひいたします。神奈川県 T様

送料は同梱により割安くお届けが可能です。「食養御膳」「ちわっす魚屋さん」「お肉」「人気お惣菜」同梱できますのでお申し出ください。

この紙面の詳細は同封のチラシと注文用紙に掲載しています。

詳しい情報は安心工房 HP <https://www.anshinkoubou.co.jp/> をご覧ください。



健康のために一番良いものを!

無添加  
ははの味



「選べる人気の単品お惣菜」より  
「高級卵の彩りオムレツ」



私が  
担当しています。  
「クリスマスBOX」  
でもお届けの  
自慢の一品です

玉ねぎ、人参、じゃが芋の角切りと小松菜の入ったオムレツです。とてもきれいな色合いで、その上小えびのとりみソースがいいお味。



割りほぐした卵に野菜を加えて優しく混ぜホテルパンに流します



スチームコンベクションで蒸し焼きにします。程よいなめらかさを加減しながら・・・



何度調理をしても一番緊張する切り分け。サイズを間違えないように。集中!! 切り分けたらソースをかけて出来上がり



蒸している間に小えびのとりみソースを作っておきます



毎日のご飯の準備は悩めるもの。そんな時「あったらいいな」と思える安心お惣菜。今回は師走の忙しい時にみんなが楽しめる「クリスマスBOX」と「豪華おせちBOX」を揃えました。それぞれ1パックと2パックの2タイプ。ゆっくりとご家庭で過ごせる時間を応援します。

試作、試食を繰り返し家庭の味を追求しました。チラシではスタッフのおすすめコメントも掲載。手作りならではの惣菜をお楽しみいただきたいと思います。(山澤)

安心工房で使っている  
安心な調味料のご紹介  
「海の精 やきしお」  
海の精株式会社



HPより一部抜粋  
1976(昭和51)年、伊豆大島に製塩研究所を開設しました。海水を太陽熱と風の力だけで結晶させる“天日海塩”を研究し、開発に成功しました。そして、国から特別な試験塩の製造許可を取得し、これを足掛かりに“会員配付”という独自の仕組みで試験塩の配付を開始しました。地道に「自然塩復活運動」を推進し天日と平釜を用いた伝統海塩の復活と自主流通を実現しました。伝統海塩「海の精」を、誕生の地、伊豆大島から今日もお届けしています。

～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
11月 12日 (火) 9:00	11月4週分 11月29日 (金)
11月 19日 (火) 9:00	12月1週分 12月 6日 (金)
11月 26日 (火) 9:00	12月2週分 12月13日 (金)
12月 3日 (火) 9:00	12月3週分 12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
12月 3日 (火) 9:00	12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
11月 26日 (火) 9:00	12月 13日 (金)