



## 安心工房 ご利用のみな様へ



### ● 野菜のおはなし【ねぎ】花言葉



「笑顔」  
「ほほえみ」  
「愛嬌」  
「挫けない心」

ネギ(葱)は鍋料理や薬味に欠かせない、古くから日本人になじみ深い野菜です。花言葉はネギの花のふわふわした可愛い姿や、葱坊主と呼ばれる愛らしさや、真っすぐ葉を伸ばす様子や、生長点を残してカットすると葉が何度も生えてくることからイメージして付けられたと言われています。

### ● 食養御膳おこんだてより 12月1週「主菜」の一品

#### 「豚肉と白菜の和風煮」



しっかりとしまっずしりと重くてみずみずしい白菜。そのままの甘みや食感を生かした煮物はお勧めメニューのひとつ。今回は平田牧場の豚肉と玉ねぎ、旨味の増したねぎ、ほうれん草との和風煮。最後にいりこも加えてカルシウムもアップ。大鍋でじっくりゆっくりに煮上げる時の湯気にも懐かしい家庭の味を感じます。

### ～Side Dish～ 事務のご連絡



#### ● 「新しい管理システムへ移行中」

この度、受発注他一元管理できる新しい「顧客管理システム」を導入しました。新年からの利用スタートに向けてデータ入力を進めているところです。

システム切り替えが完了になりますと受付電話番号やFAX番号も変更になります。切り替え日が決定次第改めてご案内をさせていただきます。

お客様へのお届けの発送伝票や納品書、請求書面も従来のものとは違うようになります。スタッフ一同気持ちも新たに取り組んでまいります。これまで同様変わりなくご利用頂けますようよろしくお願い致します。

十二月のご挨拶  
健康につながる食べ物  
安心工房では創業以来、より安全な素材で家族を守る家庭の味と栄養を大切に、調理法を心掛けて来ましたが、さらさら高産だし昆布も加えることになりました。カチンカチンに乾燥させた真っ黒な出し昆布からしみ出るうま味成分は感動的な美味しさです。昆布にはたくさんの栄養素が含まれ、その中でもミネラルやフコイダンの体内吸収率はもともと高いと言われ、美味しさも治癒力を持つ日高産だし昆布をたっぷり使った安心願お野菜でより健康になればと願っています。

安心工房  
米山  
正

### ● 旬の野菜の魅力 「白菜」



冬のお鍋、煮込み料理で大活躍するのが白菜(はくさい)。ほとんどが水分で低カロリー、食物繊維が豊富な野菜です。ビタミンCが多いことから、冬の風邪予防や免疫カアップに効果があります。また、カリウムが豊富で、塩分を排出する働きがある利尿作用があります。高血圧予防に最適です。また、食物繊維も豊富なので、整腸作用もあります。「食養御膳」メニューにもたくさん取り入れています。

### ● 1月のおこんだてできました

#### 「食養御膳」

#### 「食養御膳L(エル)」



寒さが厳しい1月、温かなお惣菜で身体ほかほか温まりたいですね♪

安心工房では隣県秋田県のこだわりの伝統食「寒こじ」を取り入れました。麴は温活に良いと言われています。熟成期間を経て濃厚な寒こじの特徴を生かした安心工房お惣菜の深みのある味わいにも注目です。

詳しくは  
「安心工房ちょっばい品1月」  
をご覧ください



### お届け方法についてもご遠慮なくお申し出ください

#### ● 2025年安心工房カレンダー お入れしました

11月お届けのお惣菜に「2025年安心工房年間配達カレンダー」をお入れしました。

お手元に届いていない方、またご希望の方はお手数をお掛け致しますがご連絡をお願いいたします。次回ご注文のお惣菜発送日に同梱でお届けいたします。

○単品お惣菜は、送料がかからないようにコースと混載でお願いします  
広島県 M様

○単品商品は、12月の4週目28日分の食養御膳と一緒に送りたいだけですか。 埼玉県 T様

○お惣菜8品は12/27に同梱していただきたく宜しく願い致します。送料が変更になる場合には、12/20と12/27に分けて同梱を希望致します  
東京都 S様

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。



無添加  
ははの味

## もうすぐ楽しいクリスマス

「クリスマスBOX仕込み始まりました」



### 「きのこベーコンのナポリタン」



ベーコンやトマトの味を生かしたコクのあるパスタソースにファルファッレ(蝶々のような可愛いパスタ)を加えました。



### 「菜彩鶏肉と野菜のシチュー」



穀物たっぷり育てられたベジタリアンチキンの菜彩鶏。もも肉の旨味とお野菜の甘みで濃厚クリーミーなシチューです。



いよいよ寒い冬の到来ですね。忙しい師走でもあり、疲れで風邪をひきやすい時期です。

そこで今月の私のおすすめは「豆乳味噌スープ」。温かいスープで心も体もぽかぽかにしませんか?

豆乳スープは大根、じゃが芋、玉ねぎ、人参などの根菜類がたっぷりと入っていて、栄養豊富な豆乳に味噌を加えてこくを出した美味しいスープです。寒い冬を乗り切る強い味方にぜひどうぞ。(笠原)



茹でる前から楽しくなるちょうちよの可愛いパスタ「ファルファッレ」



にんにくを炒めて香り移しスライスした玉ねぎをオリーブオイルで丁寧に炒めます



下味をつけた菜彩鶏もも肉と人参、玉ねぎを旨味がとけ出すまで煮込みます

### 安心工房で使っている 安心な調味料のご紹介

#### 「白 練り胡麻」 ムソー株式会社



HPより一部抜粋

「白 練り胡麻」は、苦味が出ないよう、軽く炒り上げた白胡麻を丹念にすりつぶし、粒子の細かいクリーム状にしました。ムソーは

1. 安全性の確保を最優先します
2. 持続可能な環境保全に努めます
3. 発酵食品・伝統製法の推奨
4. 素材を活かしたおいしさを追求
5. 放射性物質「不検出」の商品を取り扱います
6. 真の健康を確立する生活を提案します
7. オリジナリティを重視します



良い香りがしてきたら他の具材を入れて時間をかけてケチャップで仕上げます。出来上がったソースをパスタにかけて完成。

本年もご利用頂きましてありがとうございます。みな様良いお年をお迎えください。これからも一品一品丁寧に手作りし、ほっとするお母さんの家庭料理の味をお届けして参ります



時間を見ながらキャベツを加え、最後に牛乳を。人気のホワイトシチューの出来上がり。

～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。

※ 「クリスマスBOX」20日発送。「豪華おせちBOX」27日発送

### ● 「食養御膳」 「食養御膳L(エル)」

申し込み締切日時	発送日
12月 10日 (火) 9:00	12月4週分 12月27日 (金)
12月 17日 (火) 9:00	1月1週分 1月10日 (金)
12月 24日 (火) 9:00	1月2週分 1月17日 (金)
1月 7日 (火) 9:00	1月3週分 1月24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
1月 7日 (火) 9:00	1月 17日 (金)

### ● 「安心干物」 月1回お届け

申し込み締切日時	発送日
12月 24日 (火) 9:00	1月 17日 (金)