



安心工房 ご利用のみな様へ



● 野菜のおはなし【キャベツ】花言葉



「利益」

経営者向きのような珍しい花言葉です。何枚も包み重なるようにしてできた葉は、その中に「利益」になるような宝物が含まれているイメージがあったためと言われているようです。キャベツには四季折々の特徴がありますが巻きがゆるく、葉がやわらかくて生食に向けた春キャベツは魅力的。今年は高騰でなかなか手が出ませんが、たくさん食べたい気分になります。

安心工房
米山
正

三月のご挨拶
雪解けの甘い野菜のお惣菜
木々の蕾は膨らみ、福寿草は幸せの黄花を咲かせています。
山形県は雪が深く大変な冬でしたが雪解けで顔を出した野菜にはたくさん糖分が蓄えられ甘味の高い野菜になっています。これらの野菜をお魚やお肉と併せたお献立で皆さんの食卓が季節感に満ちた楽しいお食事になるように心がけています。出汁類に用いる昆布や鰹節なども安全なものだけを使っており安全なものでうぞご安心してお召し上がりください。

● 食養御膳おこんだてより

3月1週「副菜」の一品

「人参の白和え」



白い木綿豆腐をくずし入れて、練り胡麻を加えてごま風味をプラスし和え衣を作りました。短冊切りにした赤い人参としめじに加えてさっと和えました。作り方はとてもシンプルですが和風味の優しい一品です。今回は主菜の「さつま揚げと根菜煮」とセットでのお届けです。

● 野菜の魅力 「人参」



緑黄色野菜として年間通してスーパーに並んでいる西洋人参。

家庭では定番のカレーや煮物を始めとしてサラダや生食等色々な料理に使われています。

ビタミンA(βカロテン)、C、K、カリウム、食物繊維などを多く含んでいて老化対策や抗酸化作用、免疫力向上などにも効果があるとされています。寒い冬を乗り越えて色鮮やかな春人参も間もなく登場します。あたたかな気持ちになります。

● 4月のおこんだてできました

「食養御膳」

「食養御膳L(エル)」



春♪♪緑色のきれいな葉物に包まれて、私たち厨房スタッフも元気にお惣菜作りに励みます。4月のおこんだてで使うお野菜は、山菜のふきのとうやふき、孟宗筍、フレッシュな春大根に春キャベツ、さやえんどう、新人参です。和洋中いろんな調理法でいろんな味を楽しめるよう変化をつけました。

詳しくは
「安心工房ちょっばい品4月」をご覧ください

～Side Dish～ 事務のご連絡

● 「お届け日、時間指定変更」についてのご連絡と対応について



急なご用で指定時間にお荷物を受け取ることができなくなった場合にはご連絡を頂きますと着日、時間指定変更をお受けいたします。変更の場合は

- ①安心工房発送前日午後3時までのお電話やメールでのご連絡をお願いいたします。
- ②ヤマトLINEに登録をしますと、お客様のスマホから直接確認や変更手続きが可能です。

再配達を減らす為のご協力をお願いいたします。



ご意見・感想ありがとうございます

○今までのヤマト運輸の配達の方はとても丁寧な方々ばかりでした。今回の配達員の女性の方には驚いてしまいました。美味しいお料理をいつも楽しみにしているので、配送で不快になってしまうと、楽しみも半減してしまいますね。何かとても不快で残念でした。(一部抜粋)

埼玉県 T様

配達員さんによって対応が異なることもあるようです。コメント欄を見ての対応をお願いしたいと思います。

○配達時間について、時間指定を注文の度に入力しておりますが、毎回希望時間帯外で配達されて来ております。また宛名の漢字の一字が違っております。ご多忙のところお手数をおかけしますが、確認とご対応をよろしくお願いいたします。

佐賀県 I様

ご迷惑をおかけして大変申し訳ございませんでした。受注内容を再確認し、訂正いたしました。今後は十分に注意いたします。どうぞよろしくお願いいたします。

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。



私たちの厨房風景

健康のために一番良いものを!

無添加
ははの味



「食養御膳」も「選べる人気の単品お惣菜」も
みんな無添加手作り
だから自信を持ってお子様にもおすすめできます



～ 食養御膳・食養御膳L 3月2週お届けメニューより ～

「副菜」
「チンゲン菜の
おかか和え」



みずみずしいチンゲン菜



食材を取り揃えて
仕込み作業がスタート



切っていても包丁から
新鮮さが伝わってきます



蒸した野菜と高野豆腐
とおかかを加え丁寧に
和えてできあがり



熱々の中にお豆腐を
いれます

染み込んだ
お出汁の味
だけで食欲
が増す一品
に仕上がりました

「主菜」
「豚肉と豆腐の和風煮」



豆腐・玉ねぎ・人参・
車麩…揃いました



下味をつけておいた
こだわりの平田牧場
の豚肉を炒めます



肉にお出汁と野菜等を
加えてスパテラで大き
くまぜます

今回私がおすすめしたいお惣菜は
3月新発売の「国産カジキの五目バ
ーグ」です。

カジキは良質の脂質やカリウムな
どが多く、栄養豊富なお魚です。そ
れに豆腐、車麩、油揚げとたっぷりの
根菜等と合わせた和風バーグに仕
上げました。お子様からご年配の方
まで安心してお召し上がりいただけ
る栄養満点のボリュームのある一品
になっています。(瀬野)

安心工房で使っている
安心な調味料のご紹介
「三種のチーズ」
よつ葉



HPより一部抜粋

「北海道十勝」シリーズの原材料の
生乳、チーズは北海道十勝産100%で
す。風味豊かなチェダー50%、コク
深いゴーダ30%、糸引きの良いモツ
ツァレラ20%をブレンド。よつ葉の
商品は、食品の安全性を確保するた
めにHACCP(総合衛生管理製造過程)
及びFSSC22000(食品安全システム認
証)の手法に基づいて品質管理が行
われ、厳しい工程を経て出荷されま
す。安心・安全な商品づくり。お客
様にまじめで誠実なよつ葉乳業の基
本です。

～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
3月 10日 (月) 9:00	3月4週分 3月28日 (金)
3月 18日 (火) 9:00	4月1週分 4月 4日 (金)
3月 25日 (火) 9:00	4月2週分 4月11日 (金)
4月 1日 (火) 9:00	4月3週分 4月18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
4月 1日 (火) 9:00	4月 11日 (金)

● 「安心干物」 月1回お届け

申し込み締切日時	発送日
3月 25日 (火) 9:00	4月 11日 (金)

お問い合わせ先

TEL : 023-654-1091 FAX : 023-654-6115 mail : info@anshinkoubou.co.jp