



安心工房 ご利用のみな様へ



● 野菜のおはなし【小松菜】花言葉



「小さな幸せ」
「快活な愛」

可愛らしい花が咲き
春の訪れを告げる事
から付いた花言葉で

一部菜の花とも共通しています。雪の下で越冬した小松菜の茎たちは本当に甘いです。そこから花が咲く。小さな幸せを感じさせてくれるのは花言葉そのもの。江戸時代初期に現在の東京都江戸川区小松川で(茎立ち)を品種改良して栽培され始めたと言われていてとても栄養豊富な野菜です。

● 食養御膳おこんだてより

4月1週「副菜」の一品

「キャベツとちくわの酢味噌和え」



酢味噌和えは、具材ひとつからでもおいし
いですが、「野菜類」
に、魚介類などの「たんぱく質」の具材を合わせると、さらにおいしく仕上がります。今回は旬のやわらかさを生かした春キャベツとこだわりのちくわを取り寄せて酢味噌で和えました。味噌の濃厚さと酢のさわやかさが相まって、春を感じると食べたくなってしまうレシピです。

～Side Dish～ 事務のご連絡

■「大型連休中」についてのご案内

●「発送日」について



4月26日(土)から5月11日まで大型を迎えます。安心工房ではカレンダー通りの受付作業を行いますが、発送が以下の通りとなりますので、お間違いのないようにお受け取りをお願いいたします。

○5月2日(金)・・・5月1週分発送

※5月9日(金)・・・特別週発送

「お急ぎセット」「選べる人気の単品お惣菜」
をご注文の方のみに発送いたします

○5月16日(金)・・・5月2週分発送

※5月6日(火)7日(水)着日指定はお受けできません。

四月のご挨拶
安心工房で使用する
オリゴ糖について
オリゴ糖には何種類かあり、安心工房ではビフィズス菌の活性を促すラフィノースオリゴ糖を採用しています。ラフィノースオリゴ糖は胃や小腸で消化されることなく大腸まで届きビフィズス菌の栄養素となり、免疫力を高めます。それと難消化性のオリゴ糖は低血糖の人も安心して食べられます。春野菜は栄養価も美味しさも高いのでたくさん食べて頂くようお願いいたします。

安心工房
米山
正

● 野菜の魅力 「キャベツ」



キャベツには季節ごとに食感が違って調理の仕方によってその美味しさを引き出す

楽しみがあります。一番ワクワクするのはやはり春キャベツでしょうか。春には食べ物に合わせて体も目覚めてきます。

春キャベツはみずみずしさと柔らかさが魅力です。そして食物繊維や栄養素がたくさん含まれていて、便秘を解消する働きや腸内環境を整えることで、免疫力を高める効果も期待できます。旬の野菜をたくさん食べて健康な体を維持していきたいものです。



● 5月のおこんだてできました

「食養御膳」

「食養御膳L(エル)」



野菜高騰中ですが、お客様が野菜不足にならないようにお野菜をたっぷり入れたおこんだてにしました。大根の角切りナムル、キャベツをたっぷり使ってガーリックパスタやおかか和え、チンゲン菜の昆布和え、野菜たっぷり寒ごうスープ、大根とブロッコリーのサラダ、きゅうりのひじき和え。主菜にも野菜を入れるように心掛けています。体のため、心のケアのために食養御膳を食べて頂けたら嬉しいです。

詳しくは「安心工房ちょいばい品5月」をご覧ください

ご意見・ご感想ありがとうございます

●「注文締切日」について

※5月1週分注文締切日は29日(火)が祝日のため1日早い締切となります。

○4月28日(月)午前9時まで

●「特別週」について

※左記の通り大型連休のために特別週を設けています。

○発送:5月9日(金)

○ご注文締切:5月7日(水)午前9時まで

～ご注文お待ちしております～

○月初めに「食養御膳」当月3週分と翌月1週分の注文をしようとした時、まだ手元に翌月のおこんだての案内が届いていません。難しいかもしれませんが、注文の時に翌月の「おこんだて」も手元にあると嬉しいです。

東京都 K様

●いつもご利用ありがとうございます。HPでは月末には翌々月のおこんだてをアップしております。下記のQRコードから最新のこんだての画面を見ることができます。ご不明な点はどうぞお問合せ下さい。

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。



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 4月1週お届けメニューより ～

「主菜」
「玉ねぎと牛すじ肉煮」



玉ねぎ、しめじ、つき
こんを準備します



大量のごぼうも手作業で
さがさきに。



順序良く大鍋に入れ煮込んで
いきます。湯気が上り、
程よい加減で青豆を入れて
完成



「副菜」
「野菜の
さっぱりサラダ」



みずみずしいやわらか
な春キャベツ。生で食
べたくなります。



すじ肉は鍋でコトコト
下煮をします。さめれ
ばたっぷりの脂の塊。



脂は丁寧に取り除き、
すじ肉独特の臭みを取
ります



ざくざくと切って、
さっと蒸し上げます



人参は太めの千切りに切
り揃えて蒸します。サラ
ダの彩りに欠かせない栄
養満点の野菜です。



私がおすすめしたい「食養御膳セ
ット」。家を離れて一人暮らしを始
める子供たち、単身赴任の方。新し
い環境になじむまでは食事への配慮
も難しくなります。野菜たっぷりの
手作りのお惣菜セット。疲れて帰っ
ても解凍するだけで家庭料理を味わ
える安心感。健康で元気に過ごせま
すように、私たちスタッフは思いを
込めて調理をし、お届けします。ご
贈答にも喜ばれています。（山澤）

安心工房で使っている
安心な調味料のご紹介

「キッコーマン醤油」
kikkoman



HP より一部抜粋

キッコーマングループでは、商品や
サービスの安全性向上を最優先に、原
材料の選定から商品ができるまで全過
程において厳しい検査基準に基づいた
品質保証審査を行っています。
経営理念にある「消費者本位」の大前
提は、商品の「安全」とお客様の「安
心」です。お届けする商品が「安全」
であることを分かりやすくお伝えし、
お客さまに「安心」していただくこと
で、私たちはお客さま満足の向上に取
り組んでいます。※安心工房では無添
加「国産醤油」を使っています。

～お申込み締め切りと発送のお知らせ～

※ 大型連休の為に5月9日(金)は特別週扱いとなり、通常の発送はありません
工房カレンダー5月1週の締切は4月28日(月)になります

● 「食養御膳」 「食養御膳L(エル)」

申し込み締切日時	発 送 日
4月 8日 (火) 9:00	4月4週分 4月25日 (金)
4月 15日 (火) 9:00	5月1週分 5月 2日 (金)
4月 22日 (火) 9:00	5月2週分 5月16日 (金)
4月 28日 (月) 9:00	5月3週分 5月23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 28日 (月) 9:00	5月 16日 (金)

● 「安心干物」 月1回お届け

申し込み締切日時	発 送 日
4月 22日 (火) 9:00	5月 16日 (金)

お問い合わせ先

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