

安心工房 だよ！

2025年6月号

発行 株式会社安心工房 〒994-0071 山形県天童市矢野目2443 連絡先 e-mail : info@anshinkoubou.co.jp ☎023-654-1091



「7月のおこんだてできました」

今年の夏は去年より暑くなるのか涼しいのか…先々のおこんだて作りに天気予報も参考にします。暑くなってくると食が進まずおにぎりやパンなど単品物、冷たい麺類といった偏った食事や栄養不足が心配になります。そこでまずおすすめしたいのが食養御膳です。豚肉・鶏肉・牛肉・魚・卵とたっぷり野菜を使って、和洋中バラエティーにとんだ味わいとなっております。好きなものをチョイスできる単品お惣菜もおすすめです。夏に向けてご飯の具や麺の具も多数ご用意しております。どうぞご利用くださいませ。

～Side Dish～ 事務のご連絡



●「選べる人気の単品お惣菜」 一部価格改定のお願い

いつも安心工房お惣菜をご利用いただきましてありがとうございます。近年物価高騰が止まりません。調味料価格が倍近くに跳ね上がり、さばを始めとしたお魚も1.5倍以上の価格改定の連絡が業者より届きました。値上げをしない工夫にも取り組んでまいりましたが自助努力だけでは非常に厳しい状況になってしまいました。皆様に安心してお召し上がり頂くために現状の方針を変えず、より美味しいお惣菜をお届けできるように一部お惣菜の値上げをお願いすることとなりました。家庭の手作りの思いを大切にこれからも取り組

安心工房 ご利用のみな様へ

6月のご挨拶

「具だくさんのお惣菜」

母の料理はいつも具だくさんで美味しかった。時間を惜しまず、手間暇かけて作ってくれた味は今も忘れられない。野鳥の番組を見ると、親鳥が懸命に餌を運びひなに食べさせている。親鳥の育ては本能で、同じように、私たちは本能に従い、厨房に立ち、食べて健康になり、さらに健康を促すお惣菜を作っています。専門家によると、旬の食材や太陽の下

で育ったもののほど、栄養価やポリフェノールが豊富だという。新鮮な食材の切り口が美しく整う。長期予報では、今年の夏は暑くなるらしい。その分、ビタミンやカロチン、アントシアニンをたっぷり含んだ野菜で調理できるのが嬉しくなります。

安心工房 米山 正

んでまいります。今後ともよろしくお願い致します。価格改定は7月お届け分から。お早目のご注文をお勧めいたします。

～お申込み締切と発送のお知らせ～

※安心工房カレンダーご希望の方はご連絡ください

●「食養御膳」「食養御膳L(エル)」

申込締切日時	発送日
6月 10日 (火) 9:00	6月4週分 6月27日 (金)
6月 17日 (火) 9:00	7月1週分 7月 4日 (金)
6月 24日 (火) 9:00	7月2週分 7月11日 (金)
7月 1日 (火) 9:00	7月3週分 7月18日 (金)

●「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

申込締切日時	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

申込締切日時	発送日
7月 1日 (火) 9:00	7月 11日 (金)

●「安心干物」月1回お届け

申込締切日時	発送日
6月 24日 (火) 9:00	7月 11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」

申込締切日時	発送日
毎週火曜日 9:00	その週の金曜日最短

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

私のおすすめお惣菜



今年も暑い夏がやってき
うです。気になるのが夏バテによ
る食欲不振。スタッフが「暑い夏
にこそこれがあったら便利」と食欲
をそそる3品を7月の新惣菜に考え
ました。「ガバオミート」「タコミート」
「肉みそ」です。ご飯のお供に、そ
うめんやひややつこの薬味などにも
活躍の常備菜。私のおすすめ
です。 (山田)

お問合せ・感想の コーナー

先週はプレゼント(おまけ)
を有難うございました。最
近、近くのスーパーではア
メリカでは販売が停止され
ている店舗もあるチリ産サ
ーモンばかりですが、安心
工房さんは国産ですので
安心して美味しく頂いてい
ます。いつも有難うござい
ます。 東京都 H様

いつも、ありがとうございます。
楽しみにしています。
神奈川県 S様

毎月の注文を希望します
千葉県 S様

冷凍惣菜があると忙しい
時に焦らずにご飯の準備
ができて助かっています。
これからもよろしくお願いし
ます。 東京都 Y様

～ 食養御膳・食養御膳L ～ 6月1週お届けメニューより



「副菜」 「ほうれん草の 中華和え」



ほうれん草の 中華和え



緑鮮やかなほうれん草を
複数回に分け、湯気が
上がった大鍋でさっと茹
で氷水にとります



醤油洗いのほうれん草と
人参、玉ねぎを混ぜて中
華味に仕上げます



ボリュームたっぷりお団子2個(食養
御膳Lは3個)に黒酢あん。有機酸
が豊富な黒酢は疲労回復にも役に
立ちます。あんはかつおと昆布から
とっただしで風味も栄養価もアップ。
副菜は彩り良く野菜たっぷりの中華
和えです。

「主菜」 「肉団子の 黒酢あん」



肉団子の 黒酢あん



二班に分かれて計量、丸
め、形を整えて並べます



大量肉団子は手でこねるのが大変。攪拌機を活用しま
す。蒸した豆腐、炒めた玉
ねぎ、お麩、牛乳等を順に
入れ練り合わせていきます



温度と焼き色を確認。無
事にお団子完成