

安心工房 だよ！

2025年8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



「9月のおこんだてできました」

今年の夏は異常気象による猛暑で、体に大きな負担がかかりましたね。涼風が吹くころには夏の疲れが出始める時期です。消耗した体力を早く回復するには栄養の偏りをなくし、バランスのとれた食生活が鍵となります。

ビタミンB群が豊富な豚肉料理やビタミンCが豊富なパプリカで彩り良く、食欲も増すように、9月は、各週ごとに新商品を多数ご用意しています。どの週もおすすめです！ぜひお試しください。

詳しくは「安心工房ちょくばい品」9月をご覧ください。

～Side Dish～ 事務のご連絡



●「8月お盆休みのお知らせ」

いつもご利用いただき誠にありがとうございます。

誠に勝手ながら、8月9日(土)から8月17日(日)までの期間、お盆休みを頂戴いたします。なお、インターネットでのご注文は休業期間中も通常通り承っております。

ただし、お問い合わせへのご対応は8月18日(月)以降となりますので、何卒ご了承くださいませ。

●「9月4週」ご注文締切日 9月22日(月)になります
9月23日(火)は秋分の日のため祝日となります。

それに伴い、9月4週のご注文締切日は通常より1日早い、

安心工房 ご利用のみな様へ

8月のご挨拶

「猛暑に負けない食事」

暑い日が続くと食欲が落ち、それが体力の低下につながり、回復させるのに一苦労します。夏バテを防ぐために、私は食の細い日でも冷たい麺やお茶漬け、おかゆなど、喉ごしのいいものを選び、無理なく食べられるように心がけています。とにかく「食べる」と「を最優先にします。ビタミンやミネラルなどの機能性栄養素の摂取を重く考える前に運動エネルギー

ルギーとなる炭水化物をしっかり摂ることにしています。もちろん、夏の葉野菜や果菜類も食べやすく工夫し、サラダやゴマ和え、素揚げなど健康を維持できる食べ方も心がけています。皆さんは、どんな食べ方をしていますでしょうか。アドバイスを頂ければぜひ参考にさせていただきます。

安心工房 米山 正

9月22日(月)となります。ご注文の際は、お間違いのないようご注意くださいようお願い申し上げます。

発送は通常通り26日(金)となります。

※お盆休み明けのお急ぎセット等の注文締切は8月19日(火)発送は22日(金)となります。よろしくお願いいたします。

～お申込み締切と発送のお知らせ～

●「食養御膳」「食養御膳L(エル)」

申込締切日時	発送日
8月 5日 (火) 9:00	8月4週分 8月29日 (金)
8月 19日 (火) 9:00	9月1週分 9月 5日 (金)
8月 26日 (火) 9:00	9月2週分 9月12日 (金)
9月 2日 (火) 9:00	9月3週分 9月19日 (金)

●「冷凍ごはん」「お急ぎセット」

「選べる人気の単品惣菜」「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

●「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
9月 2日 (火) 9:00	9月 12日 (金)

●「安心干物」月1回お届け

申込締切日時	発送日
8月 26日 (火) 9:00	9月 12日 (金)

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



「暑すぎる～」が頻繁に交わされる今年の夏。台所に立つのも億劫になりますが、こんな時こそしっかりと食事が大事になりますね。

私のおすすめは「食養御膳」。肉や魚をメインに夏野菜をたっぷりと使った主菜・副菜がとても充実しています。しっかりと栄養を摂ることが出来るのでとても嬉しいセットです。「人気お惣菜を」プラスしても楽しいです。（瀬野）

お問合せ・ご感想のコーナー

美味しいお惣菜をお届け頂きまして、ありがとうございます。月4回コース8/23分より、定期的に注文をお願いします。安心でこだわりのとても美味しいお惣菜をお作り下さって、感謝申し上げます。今後とも宜しくお願い致します。（一部抜粋） 熊本県 K様

送料はすべてまとめて、食養御膳分のみで、冷凍便分は不要との理解でよろしいでしょうか？もしも異なり、別途送料が必要でしたら、冷凍便のおかずの内容を再検討したいため食養御膳以外は一旦キャンセルとさせていただきます。

大阪府 T様

※送料変更の場合は別途ご連絡させて頂きます。よろしくお願い致します。

～ 人気お惣菜より ～

「カジキの寒こうじカツ」



カジキの
寒こうじカツ



2日間寒こうじに漬けておきます。水分を拭き取り小麦粉をまぶします



上からシュッシュッと米油で軽くコーティング



自動設定に頼らず、焼目を確認しながら、焼き上げの温度も確認します。「もう少し追加しましょう」



こんがり焼き上がりました

「豚肉じゃがにら千千ミ」



「おやつにもどうぞ」

豚肉じゃがにら千千ミ



じゃが芋は千切り、ニラは6ミリ幅に切りそろえておきます



卵を割り良くかき混ぜます。その中に小麦粉、片栗粉、水を加えます。最後にたっぷりのおからを入れてまんべんなく混ぜ合わせます。



8mm幅に切った豚肉、じゃが芋、たっぷりのニラをどっどっ加えてしっかりと合わせ、生地をバットに詰めます。



焼きあがったら丁寧にカットしてたれを刷毛でぬります

