



安心工房 ご利用のみな様へ



● 野菜のおはなし



【なす】
花言葉
「つつましい幸福」

ナスは水分が多く低カロリーでカリウムを含んでいます。カリウムは、体内の余分な塩分を体外へ排出する機能があります。だるさや食欲不振などの夏バテ症状を予防・緩和することができます。むくみ解消や高血圧予防にも良いとされています。

七月のご挨拶
しとしと小雨が降りはじめると野菜は若葉色に輝きとても美味しくなる。
安心工房の休憩時間は二人の栄養士を囲んでお料理談義が始まる。焼き魚の上手な人は焼き方の話を、野菜の煮つけの巧みな人、肉の練り具合の上手な人、スープの繊細な味をひき出す人、4人の調理スタッフはそれぞれの得意分野の話で花を咲かせ栄養士が作ったレシピに自分のセンスを織り込んで味を深める。
小さな工房だけにそれぞれの提案やアイデアは直ぐに調理にかされ、これぞミニ会社の家庭の味の源泉の姿。極めつけはヘルシードの高タンパク質の肉を油を使わずに揚げられるお惣菜はことこの他食養揚げとして多くの方々に親しまれている。

安心工房 米山 正



できまして

「食養御膳」「ふたりの夕食セット」

★ 8月のおこんだて ★

夏バテ防止にガッツリと食べられるようにとおこんだてを立てました。8月おすすめはチキン南蛮、ネバネバサラダ、牛すじ肉と夏野菜のカレー、ゴーヤチャンプル、パンブキンスープ、コリンキーのペペロンチーノ、夏野菜の塩レモン炒め、ピーマンの黒酢炒め、かぼちゃのカポナータ・旬のお野菜をたっぷり使って元気の出るお惣菜を作ります。

詳しくは「安心工房ちよくばい品8月」をご覧ください

8月の新しい人気お惣菜

幸せ気分の夏料理

○国産
とうもろこしごはん



○鶏肉のやみつき
ネギ塩まみれ



○鶏肉のカレー
オニオンソース



○スパイシー
フライドチキン



○チキン竜田揚げ
サルサソース



○国産切干大根の
さっぱり煮



○サバそぼろ



暑い夏も
へっちゃら
自分にも家族にも
ご褒美！夏料理

～Side Dish～ 事務のご連絡



● 千葉産直商品 「値上げのお知らせ」

先月ご案内の通り8月お届け分より「つくば鶏」5品と「加工品」3品、合計8品について値上げとなります。7月中旬のお届けは旧価格です。冷凍保存できますのでお早目のお買い求めをお勧めいたします。

● 8月第2週の発送とお届け日について
8月11日(金)が祝日のため10日(木)発送となります。配達日は通常の1日早めになりますのでお受け取りをよろしくお願い致します。14日(月)以降のご指定はお受けできませんのでご了承ください。

● 8月18日(金)はお盆特別週のため 「お急ぎセット」と「人気お惣菜」のみの 発送となります

18日発送分は8月10日(木)午前9時締切となります。ご不便をお掛けいたしますが、どうぞご利用ください。8月3週分は8月25日(金)発送となります。

みなさまのご意見
ご感想を
お寄せください。

お待ちしております

ご意見ご感想ありがとうございます

いつも美味しく頂いております。今回また久しぶりに安心工房さんのお惣菜を頂けるのを楽しみにしております。

東京都 M様
てんさい糖のおかげとても美味しかったです。こちらの方が優しい甘さで私は大好きです。またよろしく願いいたします。

神奈川県 T様
匂い過敏症でお肉の宅配受取も悩んでいました。ご相談したところ私の分だけ納品時直ぐにゴム手袋を使用しレジ袋に入れて発送して頂くことができました。対応に感謝しています。ありがとうございます。
奈良県 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。



mamasan クッキング

「食養御膳」と「人気お惣菜」は健康のために一番良いものを！

無添加
ははの味



試作も次々と・・・

今日も「安全と味」を高めて頑張ります！！

暑い夏こそ食欲アップ！！

8月は新惣菜7品を準備しました。

そして9月販売に向けた試作も始めています。

今回の試作は「ごぼうのかば焼き」故郷料理の一品です



土付きごぼうの泥を丁寧に洗い落とし食べやすい大きさに切り茹でます



すりこ木でたたきます。程よいたたき加減になったら平に広げます。



一枚ずつ丁寧に片栗粉をまぶし付けます



形を整えながら高めの油でからりと揚げます



油分を切っておいで・・・



調味料を鍋に入れてたれを作ります



試作分のたれはこのくらいの分量で

試作完成です！！



ごぼうをたれにくぐらせたつぷりとごまをふります

「夏のお料理」

今年は何年になく暑い日が早くやってきました。適度な室温管理や水分補給はもちろんですが、夏バテしないためには食事が一番大事ですね。食べたいものだけでなく必要な栄養をしっかりとるようにしたいと思います。「人気お惣菜」では猛暑にも食べたくなるようなスパイスの効いたお惣菜やおつまみ、ごはんのおともにぴったりの新惣菜を準備しました。「サバそぼろ」はごはんのにのせるとバクバクと食が進みます。(山澤)



安心工房で使っている調味料のご紹介

「純米酢」 私市醸造

所在地は千葉県鎌ケ谷市。HPより



主原料の酒粕は端麗辛口で有名な越後の大手酒造メーカーの吟醸酒粕を用い、自社工場内で三年間以上熟成させたものを原料としております。その他の原料も、商品ひとつひとつの持ち味を活かす原材料を厳選し、国内産にこだわっております。まろやかな酸度5%の純米酢です。

母の手作り料理で育った私はふるさと料理が大好きです。味噌まめや揚げ麩の甘辛煮もお勧めです。

みんなでアイデアを持ち寄り、話し合い、試作品を決めて取り掛かります。試作は手順や味付け、量目、冷凍、解凍までの確認に貴重な時間です。

～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。

8月2週は8月10日(木)発送です。8月18日(金)は特別週のため「お急ぎセット」と「人気お惣菜」のみの発送になります。

● 「食養御膳」 「ふたりの夕食セット」

| 申し込み締切日時 | 発送日 |
|----------------|-----------------|
| 7月11日 (火) 9:00 | 7月4週分 7月28日 (金) |
| 7月18日 (火) 9:00 | 8月1週分 8月 4日 (金) |
| 7月25日 (火) 9:00 | 8月2週分 8月10日 (木) |
| 8月 1日 (火) 9:00 | 8月3週分 8月25日 (金) |

● 「冷凍ごはん」 「お急ぎセット」 「単品人気お惣菜」 「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 |
|---------------|-----------|
| 8月1日 (火) 9:00 | 8月10日 (木) |

● 「安心干物」 月1回お届け

| 申し込み締切日時 | 発送日 |
|----------------|-----------|
| 7月25日 (火) 9:00 | 8月10日 (木) |

お問い合わせ先

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