



安心工房 ご利用のみな様へ



● 野菜のおはなし



【モロヘイヤ】
花言葉
「体力回復」

「王様の野菜」と呼ばれているモロヘイヤは、栄養価が高いことで知られている緑黄色野菜です。高温で育つモロヘイヤは6～9月の夏が旬。サッと火を通し刻むことでモロヘイヤ特有の粘りが出てきます。

安心工房 米山 正

八月のご挨拶
暑い夏は食事の摂り方で体力の消耗が落ちにくいものです。8月の献立は体力消耗を抑え体調コントロールに作用する果菜類、免疫力を高めるポリフェノール含量の多い緑黄色野菜や炭水化物にたんぱく質もバランスよく摂れるよう栄養士が考えました。
自社の無農薬農場で栽培するタ顔やコリンキー、茄子、オクラなども八月のお献立に入ります。
また無農薬の梅が豊作となり梅シロップ、梅ジャム等の新製品開発にも取り組んでおり、より健康にお役に立てればいいと思っています。特に梅ジャムはオリゴ糖で作ったところ梅の甘酸っぱさが体内に染み込んで行く味わいを楽しめる健康ジャムです。



「食養御膳」「ふたりの夕食セット」

★ 9月のおこんだて ★

秋なすに里芋、さつまいも、かぼちゃ、きのこ、夕顔が入った初秋のおこんだてです。

きのこのあんかけや小豆かぼちゃ、野菜のカレー煮、夕顔のあんかけ、いも煮汁、煮込みハンバーグ、旬のお野菜をたっぷり使って美味しいお惣菜を作ります。

御注文お待ちしております。

詳しくは

「安心工房ちよくばい品9月」をご覧ください

9月の新しい人気お惣菜

○ごぼうの蒲焼き



○国産ぶりの照り焼き



主菜にも
おつまみにも
お弁当にも
大活躍の
お惣菜

○鶏肉のごま味噌
おかか炒め



○国産鶏レバー
胡麻フライ



○やわらか鶏むね肉の
ソースチキンカツ



～Side Dish～ 事務のご連絡



● メールでのお問い合わせ 「アドレスをご確認ください」

「2回もメールで連絡を入れたのに返信がこない」とのお叱りのお電話を頂きました。確認いたしましたところ、送信専用メールに返信を頂いていたために確認が取れなかったようです。メールでのお問い合わせは下記のメールアドレスに送信いただきますようお願いいたします。休日、祝祭日を除き、翌日までに折り返しご連絡をさせていただきます。

メールアドレスは下記の通りです。

e-mail : info@anshinkoubou.co.jp

よろしくお願ひいたします。

ご意見感想ありがとうございます

紙チラシ内容と同じもの(新メニューとか)HPに掲載して下さると嬉しいです。

神奈川県M様

HPに6月より「安心工房だより」掲載を始めました。毎月第1週(安心工房カレンダーによる)アップ予定です。「ちよくばい品」チラシのように「価格」や「原材料」等の詳細は掲載していませんが表面に翌月販売予定の「新しい人気お惣菜」を紹介しています。オンラインショップにアップなるまでお楽しみにお待ち頂けると幸いです。翌月の「食養御膳」おこんだても「今月のおこんだて」コーナーでご覧いただけます。

お客様のからのご要望

私はちょっと手が不自由です。箱から腕に引っかけて、冷蔵庫に移動させやすいように、梱包前に商品をレジ袋のような袋に入れて頂く事は可能でしょうか? 埼玉県T様

早速対応させていただきます。腕に引っかけられやすいようにレジ袋に入れ口元を縛らずにお入れします。ご不便なことありましたら、ご遠慮なくお問合せ下さい。

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。



mamasan クッキング



「緑野菜のネバネバサラダ」
8月1週食養御膳副菜のひとしな

「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



猛暑にお薦め
「スパイス料理」



猛暑に遺憾なく効能を発揮してくれる野菜たちです



モロヘイヤ
栄養価の高い
王様の野菜



オクラ
ビタミンと食物
繊維の宝庫



きゅうり
95%の水分
とミネラル



青しそ
ビタミン・ミネラル
栄養成分主役級



玉ねぎ
血液サラサラ
抗酸化作用



モロヘイヤは一枚一枚葉を外します。



オクラは茹でて氷水にとり小口に切ります。



きゅうりは半分に切って斜めにスライス。



「今しか手に入らない」
旬の栄養価の高い野菜たち
手間を惜しまずコツコツと
手作業で調理。
家庭の料理と一緒にです。

モロヘイヤ、オクラは湯がき、きゅうり、玉ねぎはさっと蒸しました。焼いた車麩、青しそを均等に分けて混ぜ合わせます。味付けは米油、お塩に醤油。わさびを加えたシンプルな味です。

主菜の「チキン南蛮」と



主菜の「チキン南蛮」は彩り良くさっぱりとした夏の味。季節の味をお楽しみください。

安心工房で使っている
調味料のご紹介

「ワインヴィネガー
モンシェフ白」ルミエール



HPより一部抜粋
1885年の創業から「本物のワインをつくるには本物のブドウを育てること」この教えを忠実に守り、130年を超える伝統をもとにワインづくりに取り組んでいます。自社農園では、雑草を生かした「草生栽培」、人工的に耕さない「不耕起栽培」による土づくりをしています。このような自然に近付けた環境で栽培されたブドウは、生命力あふれる力強さと優しさをもったワインへと生まれかわります。

～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18日(金)は特別週の為、「お急ぎセット」「人気お惣菜」ご注文の方へのみの発送となります。

● 「食養御膳」 「ふたりの夕食セット」

| 申し込み締切日時 | 発送日 |
|----------------|-----------------|
| 8月 8日 (火) 9:00 | 8月4週分 9月 1日 (金) |
| 8月22日 (火) 9:00 | 9月1週分 9月 8日 (金) |
| 8月29日 (火) 9:00 | 9月2週分 9月15日 (金) |
| 9月 5日 (火) 9:00 | 9月3週分 9月22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 |
|---------------|-----------|
| 9月5日 (火) 9:00 | 9月15日 (金) |

● 「安心干物」 月1回お届け

| 申し込み締切日時 | 発送日 |
|----------------|-----------|
| 8月29日 (火) 9:00 | 9月15日 (金) |

お問い合わせ先

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