

3月お届けメニューのご案内

全てのコースでお届けします

① 普代産すき昆布の土佐煮



三陸普代産のすき昆布に、牛蒡・こんにゃく・しいたけを入れ、さらに鰹節をたっぷり入れて鰹の出汁を効かせた土佐煮にしました。鰹出汁を吸った風味豊かなすき昆布をお楽しみください。

【解凍方法】

自然解凍、流水解凍、湯せん解凍、
電子レンジ解凍(器に移して温めてください)

■内容量(1袋あたり): 100g

■原材料: すき昆布(岩手県普代産)、牛蒡(岩手県産)、油揚げ(大豆を含む、遺伝子組換えでない/凝固剤)、こんにゃく(安定剤《加工でん粉》、水酸化カルシウム)、濃口醤油(小麦を含む)、甜菜上白糖、乾椎茸、鰹節エキス、本みりん、風味原料(鰹節、昆布)、鰹節、昆布エキス、魚醤、食塩、酵母エキス
■アレルギー: 小麦・大豆

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー82.4kcal ■たんぱく質 3.9g ■脂質 3.8g
■炭水化物 10.1g ■食塩相当量 1.26g

(この表示値は、目安です)

② 春の11品目の花



岩手県産大豆の主要品種である南部白目大豆100%使用のおからに、具材をたっぷり入れて、しっとり柔らかく仕上げました。国産菜の花としらすをトッピングし、春らしい「うの花」にしました。

【解凍方法】

自然解凍、流水解凍、湯せん解凍、
電子レンジ解凍(器に移して温めてください)

■内容量(1袋あたり): 95g

■原材料: おから(大豆を含む、遺伝子組換えでない)、人参(岩手県産)、ちくわ(魚肉、でん粉、砂糖、その他/加工でん粉、pH調整剤、ソルビット)、蓮根、食用こめ油、しらす、油揚げ(凝固剤)、牛蒡、ひじき、本みりん、風味原料(鰹節、昆布)、薄口醤油(小麦を含む)、牛肉、菜の花、甜菜上白糖、乾椎茸、鰹節エキス、昆布エキス、魚醤、食塩、酵母エキス
■アレルギー: 小麦・牛肉・大豆

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー146.7kcal ■たんぱく質 6.0g ■脂質 7.6g
■炭水化物 13.5g ■食塩相当量 1.16g

(この表示値は、目安です)

③ 菜彩鶏と切干大根煮



岩手県産の切干大根に、味付けした菜彩鶏のそぼろを入れて煮付けた、お惣菜の定番商品です。鶏肉の旨みを含んだ切干大根を味わってください。

【解凍方法】

自然解凍、流水解凍、湯せん解凍、
電子レンジ解凍(器に移して温めてください)

■内容量(1袋あたり): 100g

■原材料: 切干大根(岩手県産)、人参(岩手県産)、こんにゃく(安定剤《加工でん粉》、水酸化カルシウム)、さつま揚げ(魚肉、でん粉、砂糖、その他)、鶏肉、風味原料(鰹節、昆布)、醤油(小麦・大豆を含む)、食用こめ油、甜菜上白糖、乾椎茸、本みりん、鰹節エキス、昆布エキス、魚醤、食塩、酵母エキス
■アレルギー: 小麦・大豆・鶏肉

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー91.1kcal ■たんぱく質 3.4g ■脂質 3.6g
■炭水化物 12.1g ■食塩相当量 1.23g

(この表示値は、目安です)

④ 三陸産ぶりのオイル煮



三陸産のぶりを、オリーブオイルと香草塩で味付けいたしました。オレガノ・パセリ・タイム等の香草が口の中に香る、風味豊かな洋風の煮魚です。

【解凍方法】

湯せん解凍、
電子レンジ解凍(器に移して温めてください)

■内容量(1袋あたり): 1切

■原材料: ぶり(三陸産)、オリーブ油、シーズニングスパイス(食塩、香辛料、デキストリン)
■アレルギー: なし

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー365.2kcal ■たんぱく質 17.6g ■脂質 31.0g
■炭水化物 0.8g ■食塩相当量 0.98g

(この表示値は、目安です)

⑤ 国産小松菜と菊のおひたし



国産の小松菜に、えのき・人参・菊を入れ、彩り豊かなおひたしにいたしました。おひたしは、とてもシンプルな料理ですので、糖を抑えた味付けにしており、素材の味がより味わえます。

【解凍方法】

自然解凍、流水解凍

■内容量(1袋あたり): 80g

■原材料: 小松菜(宮崎県産)、人参(岩手県産)、えのき(長野県産)、白だし(醤油《小麦・大豆を含む》、みりん、砂糖、その他)、干菊、風味原料(鰹節、昆布)、甜菜上白糖
■アレルギー: 小麦・大豆

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー31.3kcal ■たんぱく質 2.3g ■脂質 0.1g
■炭水化物 7.1g ■食塩相当量 1.09g

(この表示値は、目安です)

3月お届けメニューのご案内

①~⑩の10種類のお届けコース

3月の別称の一つに「夢見月(ゆめみづき)」があります。夢見草(ゆめみぐさ・桜の別名)が咲き始めることから、そのように呼ばれているようです。今年も、夢のように美しい桜が、少しでも永く楽しめるとよいですね。くれぐれも花冷えにはお気をつけください。

⑥三陸産イカと大根の煮物



三陸産のイカと岩手県産の大根を煮ました。イカの旨みが大根に良くしみて、ご飯の進む一品となっています。お酒のおつまみとしても、おすすめです。

■内容量(1袋あたり):1食

■原材料:大根(岩手県産)、イカ(三陸北部沖)、濃口醤油(小麦・大豆を含む)、風味原料(鰹節、昆布)、甜菜上白糖、鰹節エキス、本みりん、米でん粉、昆布エキス、魚醤、食塩、酵母エキス

■アレルギー:小麦・イカ・大豆

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー71.7kcal ■たんぱく質7.1g ■脂質0.6g

■炭水化物9.1g ■食塩相当量1.76g

(この表示値は、目安です)

■内容量(1袋あたり):1食

■原材料:牛蒡(岩手県産)、こんにゃく(安定剤【加工でん粉】、水酸化カルシウム)、豚肉(岩手県産)、八丁味噌(大豆を含む)、風味原料(鰹節、昆布)、三温糖、本みりん、胡麻油、片栗粉

■アレルギー:ごま・大豆・豚肉

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー154.4kcal ■たんぱく質4.8g ■脂質9.4g

■炭水化物12.6g ■食塩相当量0.73g

(この表示値は、目安です)

■内容量(1袋あたり):1食

■原材料:かぼちゃ(北海道産)、風味原料(鰹節、昆布)、甜菜上白糖、白だし(小麦・大豆を含む)、枝豆、ごま、本みりん、米でん粉、薄口醤油、食塩、鰹節エキス、昆布エキス、魚醤、酵母エキス

■アレルギー:小麦・ごま・大豆

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー83.0kcal ■たんぱく質1.8g ■脂質1.0g

■炭水化物17.2g ■食塩相当量0.47g

(この表示値は、目安です)

■内容量(1袋あたり):100g

■原材料:絹揚げ豆腐(大豆を含む、遺伝子組換えでない/加工でん粉、凝固剤)、風味原料(鰹節、昆布)、玉葱(北海道産)、豚肉、薄口醤油(小麦を含む)、人参、甜菜上白糖、本みりん、牛蒡、米でん粉、鰹節エキス、昆布エキス、魚醤、食塩、酵母エキス、生姜

■アレルギー:小麦・大豆・豚肉

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー118.3kcal ■たんぱく質4.5g ■脂質7.0g

■炭水化物8.7g ■食塩相当量0.78g

(この表示値は、目安です)

■内容量(1袋あたり):90g

■原材料:ふき(岩手県産)、こんにゃく(安定剤【加工でん粉】、水酸化カルシウム)、鰹(アメリカ産)、さつま揚げ(魚肉、でん粉、砂糖、その他)、人参、醤油(小麦・大豆を含む)、細竹、糖類(甜菜上白糖、白中双糖)、本みりん、鰹節エキス、風味原料(鰹節、昆布)、昆布エキス、魚醤、食塩、酵母エキス

■アレルギー:小麦・大豆

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー53.8kcal ■たんぱく質3.1g ■脂質1.3g

■炭水化物7.6g ■食塩相当量1.41g

(この表示値は、目安です)



【解凍方法】

湯せん解凍、

電子レンジ解凍(器に移して温めてください)

⑦白金豚と牛蒡の八丁味噌煮



岩手県花巻市のブランド豚・白金豚(プラチナポーク)と岩手県産の牛蒡(ごぼう)を、八丁味噌で味付けしました。コクがあり、ちょっと甘めの味に仕上がっています。白金豚は、肉質はやわらかで肉味はまろやかな豚肉です。

【解凍方法】

湯せん解凍、

電子レンジ解凍(器に移して温めてください)

⑧北海道産かぼちゃの胡麻餡かけ



北海道産のかぼちゃを炊き上げて、弊社特製の胡麻餡(あん)をかけ、やさしい甘さに仕上げました。ホッとする一品です。

【解凍方法】

湯せん解凍、

電子レンジ解凍(器に移して温めてください)

⑨絹揚げ豆腐の肉餡かけ



絹ごしの厚揚げを出汁で煮て、花巻市のブランド豚・白金豚(プラチナポーク)と野菜を入れた餡で、餡かけにし、旨みを閉じ込めました。

【解凍方法】

湯せん解凍、

電子レンジ解凍(器に移して温めてください)

⑩岩手県産ふきと鯨の煮物



岩手県産ふきと身欠き鯨を丁寧に煮ました。鯨の旨味がふきにしみ込んだ、懐かしい味わいのお惣菜です。

【解凍方法】

自然解凍、流水解凍、湯せん解凍、

電子レンジ解凍(器に移して温めてください)