

マ-マフーズ「毎日のお惣菜」頒布会

6月お届けメニューのご案内

衣替えの季節となり、半袖シャツの軽やかさが、うれしい季節となりました。

6月といえば、日々暑さも増しますが、梅雨にも入り、湿度も高くなってまいります。多湿な時期になりますと、カビによるアレルギー、イネ科の植物の花粉アレルギー、喘息などの症状が出る時期です。これらはカビによるアレルギーと同じで、日ごろからウイルスに負けない体づくり、腸の環境を整え、体中の粘膜を強化することも大切になります。

そこで、今回のお届けメニューは、免疫力を上げる食材も取り入れ、旬の食材と郷土の食材を使ったお惣菜をお届けいたしました。

「毎日のお惣菜」が少しでも、皆さまの健康維持のお手伝いになれば幸いです。

どうぞ、「毎日のお惣菜」をご賞味ください。

八品目房州産ひじき煮

「房州ひじき」に岩手県産南部白目の大豆、チリメンジャコ等の7品目を加えて、丁寧に仕上げました。

房州ひじきとは、千葉県南房総地方原産の「ひじき」を独特の製法で加工した「ひじき」を「房州ひじき」といいます。海からひじきを刈ってきたら、その場ですぐに茹でたり、蒸した後に、すぐ乾燥させる製法を「房州製法」と言います。「房州製法」で作られた「房州ひじき」は、食感、風味、栄養、太さ、どれをとっても非常に上質と言われております。

★解凍方法：自然解凍、流水解凍、湯せん解凍
電子レンジ解凍(器に移しラップをかけて温めてください)
■容量(1袋あたり)：100g
■原材料：ひじき、大豆、人参、こんにゃく(安定剤《加工でん粉》、水酸化カルシウム)、油揚げ(凝固剤)、乾椎茸、醤油、鰹節(鰹)、あさり、砂糖、食用米油、チリメンジャコ、昆布、鰹節エキス、みりん、昆布エキス、魚醤、食塩、酵母エキス
■アレルギー：小麦、大豆
【栄養価(100gあたり)】■エネルギー96.2Kcal■たんぱく質4.7g■脂質5.1g■食物繊維3.5g■ナトリウム487.0mg(食塩相当量1.2g)

国産切干大根のゆず風味煮

宮崎県産の切干大根を徳島県産のゆずを入れて初夏向けのさっぱりとした煮物にしました。ゆずのさわやかな香りをお楽しみください。また、切干大根には不溶性食物繊維のリグニン等が含まれており、がん予防に効果があります。

★解凍方法：自然解凍、流水解凍

■容量(1袋あたり) 100g
■原材料：切干大根、人参、油揚げ(凝固剤)、砂糖、米酢、鰹節(鰹)、みりん、ゆずの皮、醤油、昆布、食塩、鰹節エキス、魚醤、昆布エキス、酵母エキス
■アレルギー：小麦、大豆
【栄養価(100gあたり)】■エネルギー109.2Kcal■たんぱく質2.6g■脂質3.0g■食物繊維3.2g■ナトリウム397.6mg(食塩相当量1.0g)

無添加ウインナーの稗(ひえ)カレー炒め

岩手県一関市の館ヶ森アーク牧場の無添加のウインナーと野菜を、弊社オリジナルのひえ(稗)カレーで味付けをしました。

無添加のソーセージは、館ヶ森アーク牧場で育てた豚をハム工房で、大変高度な技術と衛生レベルでつくられ肉本来の味を活かしたソーセージです。「稗カレー」とは、花巻の生産日本一の雑穀である稗(ひえ)粉を小麦粉の代わりに使用し、乳、大豆、畜肉エキス、動物油脂等を一切使わない健康志向のカレールーです。稗には善玉コレステロールを活発にさせる働きがあり、代謝がよくなり、食物繊維も豊富で便秘解消にも役立ちます。

★解凍方法：自然解凍、流水解凍、湯せん解凍
電子レンジ解凍(器に移してラップをかけて温めてください)
■容量(1袋あたり)：80g
■原材料：玉ねぎ、ウインナー、人参、パプリカ、豚肉、食用米油、稗カレールー(植物油脂、半もち稗、砂糖、カレー粉、馬鈴薯でん粉、食塩、酵母エキス、トマトパウダー、麦芽エキス)、米でん粉、食塩、ブラックペッパー
■アレルギー：豚肉
【栄養価(100gあたり)】■エネルギー146.8Kcal■たんぱく質4.0g■脂質12.4g■食物繊維1.3g■ナトリウム371.0mg(食塩相当量0.9g)

大根菜と菜彩鶏のじゃこ和え

岩手県西和賀町の名物「大根の一本漬け」に使用する大根の葉を、鶏肉独特のにおいが少なく冷めてもやわらかい菜彩鶏とチリメンジャコで味わい深く炒めてから、和え物にいたしました。

大根菜は、緑黄色野菜になりβカロチンが豊富。Bカロチンは体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ働きがあり、免疫力を高める働きもあります。

★解凍方法：自然解凍、流水解凍、湯せん解凍
電子レンジ解凍(器に移してラップをかけて温めてください)

■容量(1袋あたり)：80g
■原材料：大根菜、鶏肉、鰹節(鰹)、チリメンジャコ、食用米油、醤油、砂糖、昆布、鰹節エキス、みりん、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
【栄養価(100gあたり)】■エネルギー93.3Kcal■たんぱく質9.5g■脂質4.0g■食物繊維2.0g■ナトリウム322.8mg(食塩相当量0.8g)

野菜入り豆乳団子のあんかけ

宮城県塩釜市のマルブン食品(株)の国産野菜6種入りで化学調味料を一切使用していない「豆乳団子(揚げかまぼこ)」を弊社オリジナルの出汁でふっくらと炊き上げ、食べやすいあんかけ風にしました。

マルブン食品の「豆乳団子」の中に入っている野菜はすべて国内産の野菜を使用しております。

ふわっとした優しい味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(器に移してラップをかけて温めてください)
■容量(1袋あたり)：90g
■原材料：豆乳団子(スケトウダラ、キャベツ、人参、枝豆、玉ねぎ、コーン、牛蒡、豆乳、植物油、コーンスターチ、大豆たんぱく、馬鈴薯でん粉、食塩、砂糖、酵母エキス)、鰹節(鰹)、ししとう、昆布、砂糖、米でん粉、醤油、鰹節エキス、みりん、昆布エキス、魚醤、食塩、酵母エキス、加工でん粉(タピオカ)
■アレルギー：小麦、大豆
【栄養価(100gあたり)】■エネルギー118.5Kcal■たんぱく質6.0g■脂質6.1g■食物繊維0.3g■ナトリウム341.7mg(食塩相当量0.9g)

遠野産枝豆入り炒り豆腐

岩手県産の大豆を使ったお豆腐に、食感の良いキクラゲと香り豊かな遠野産の枝豆を入れた、ヘルシーなお惣菜の定番の炒り豆腐です。

特製たれで、お豆腐に合った優しい味わいになっています。

★解凍方法：自然解凍、流水解凍、湯せん解凍
電子レンジ解凍(器に移してラップをかけて温めてください)

■容量(1袋あたり)：100g
■原材料：豆腐、液卵、食用米油、人参、みりん、枝豆、砂糖、筍、酒、醤油、食塩、乾椎茸、キクラゲ、鰹節エキス、酵母エキス、昆布エキス、魚醤
■アレルギー：小麦、卵、大豆
【栄養価(100gあたり)】■エネルギー116.0Kcal■たんぱく質4.9g■脂質7.5g■食物繊維0.6g■ナトリウム264.5mg(食塩相当量0.7g)

三陸産真イカと無添加ベーコンのトマト煮

三陸産の真イカと岩手県一関市の館ヶ森アーク牧場の無添加のベーコンを帆立と野菜とともに、ミネストローネ風の優しい味付けのトマト煮にいたしました。無添加ベーコンは高度な技術と衛生レベルで作られた、本当に美味しいベーコンです。

★解凍方法：自然解凍、流水解凍、湯せん解凍
電子レンジ解凍(器に移してラップをかけて温めてください)

■容量(1袋あたり)：95g
■原材料：玉ねぎ、いか、トマトホール、ほたて、人参、ベーコン、乾椎茸、トマトピューレ、にんにく、砂糖、オリーブオイル、米でん粉、魚醤、食塩、酵母エキス、バジル、ブラックペッパー
■アレルギー：いか、豚肉
【栄養価(100gあたり)】■エネルギー82.0Kcal■たんぱく質7.6g■脂質3.2g■食物繊維1.4g■ナトリウム280.2mg(食塩相当量0.7g)

「クルミコンニク」と菜彩鶏の肉団子の酢豚

弊社オリジナル商品の「クルミコンニク」と、菜彩鶏を混ぜて作った肉団子を、野菜と共に酢豚にしました。

「クルミコンニク」は、おからとコンニャクにクルミとブルーンを加えて作った、お肉のような食感で食物繊維たっぷりの弊社製法特許取得のヘルシー食品であり、肥満や生活習慣病、食物繊維不足に悩む現代人にぴったりの食材です。

★解凍方法：自然解凍、流水解凍、湯せん解凍
電子レンジ解凍(器に移してラップをかけて温めてください)
■容量(1袋あたり)：95g
■原材料：クルミコンニク肉団子(鶏肉、ねぎ、おから、液卵、馬鈴薯でん粉、こんにゃく粉、くるみ、ブルーン、食塩、生姜、胡椒)、玉ねぎ、筍、人参、砂糖(カラメル色素)、醤油、乾椎茸、米酢、りんご酢、トマトケチャップ、ピーマン、米でん粉、ウスターソース、パイナップルジュース、食用米油、胡麻ペースト、胡麻油、水酸化カルシウム
■アレルギー：小麦、卵、くるみ、胡麻、大豆、鶏肉、りんご
【栄養価(1袋あたり)】■エネルギー81.1Kcal■たんぱく質3.6g■脂質1.4g■食物繊維2.1g■ナトリウム593.8mg(食塩相当量1.5g)

白金豚とキャベツの胡麻しゃぶ和え

岩手県花巻市の高源精麦(株)で飼育されるブランド豚のブラチナポーク(白金豚)とキャベツをしゃぶしゃぶ風にゴマしゃぶドレッシングで和えました。白金豚はしゃぶしゃぶで食べると本当においしいお肉です。

★解凍方法：自然解凍、流水解凍

■容量(1袋あたり)：70g
■原材料：キャベツ、豚肉、人参、食用米油、大豆ペースト、すり胡麻、胡麻ペースト、砂糖、みりん、醤油、りんご酢、食塩、米でん粉、米飴、胡椒
■アレルギー：小麦、胡麻、大豆、豚肉、りんご
【栄養価(1袋あたり)】■エネルギー209.7Kcal■たんぱく質5.3g■脂質17.2g■食物繊維1.7g■ナトリウム432.8mg(食塩相当量1.1g)

久慈真さばの照り煮

沖の定置網で獲ってすぐに久慈港に水揚げされた三陸産の新鮮な真さばを、岩手県花巻市の佐々長醸造(株)の特選丸大豆醤油を使用した弊社特製のタレで照り煮にしました。

ご飯のすすむ、主菜におすすめの一品となっています。

★解凍方法：自然解凍、流水解凍、湯せん解凍
電子レンジ解凍(器に移してラップをかけて温めてください)

■容量(1袋あたり)：1切れ
■原材料：さば、風味原料(鰹節、昆布)、醤油、砂糖、還元水飴、生姜、みりん、米でん粉、鰹節エキス、昆布エキス、魚醤、酵母エキス
■アレルギー：小麦、さば、大豆
【栄養価(100gあたり)】■エネルギー191.1Kcal■たんぱく質15.9g■脂質9.2g■食物繊維0.2g■ナトリウム495.1mg(食塩相当量1.3g)