

まいとおおきに！

わんまいる堀田社長の献立メニュー紹介



いつも冷凍タイプの夕食おかずセット健幸ディナーをお召し上がりいただきまして、ありがとうございます。

わんまいる代表の堀田です。

健康を維持するには睡眠と3度の食事が何より大切です！栄養バランスを考えた、美味しい料理が栄養を体内に吸収してくれます。特に夕食が大切です。今週も白井管理栄養士が監修した献立を、各地の専門店で作り、主菜・副菜をセットしてお届けします。それではお届けする献立を紹介させていただきます。

1 食目の主菜は、「宮城県産姫たらのフライ」。たらは、たんぱく質が豊富で、脂質が少なくとてもヘルシー。宮城県石巻漁港で水揚げされたスケソウダラの幼魚「姫たら」を現地ですぐにさばいてパン粉付けをし、すぐに冷凍して、油調加工が得意な矢田健商店さんに揚げてもらいました。サクッとした衣とふんわりとした白身の食感をお楽しみください。副菜には、大阪府泉佐野市で関西空港向けの食材加工を行うフードアシストさんにて、玉ねぎと人参を加え、和風ドレッシングで和えた「ブロッコリーのサラダ」と、ひよこ豆・青えんどう・赤インゲンをトマトベースで煮込んで香りと風味が良い「三種豆のトマトソース煮」をセットにしました。

2 食目の主菜は、「国産さば（骨とり）の煮付け」です。千葉県房総半島沖で獲れた銚子漁港水揚げの鯖を丁寧に骨とり加工をして、かつおだしをベースに甘辛く煮付けました。さばに含まれる、ビタミンB12は、悪性貧血の予防などに効果があるといわれているので、定期的に摂取したい食材ですね。骨とり加工をしているので、小さなお子様にも食べやすくなっています。副菜の山形県の三和食品さんがつくる「北海道産切り昆布煮」は、細切り昆布の歯ごたえある食感で満腹感を与えてくれます。それにあっさり仕上げた「小松菜と人参のおひたし」は、箸休めとしてお楽しみください。

3 食目の主菜は、宮城県のブランド鶏「みやぎ森林鶏」を使用した「宮城県産 森林鶏の筑前煮」です。地元東松島市の石川食品さんで加工した筑前煮は、鶏の出汁が野菜に染込んで口に入れると旨味が口いっぱいに広がります。副菜には、トロリとしたやわかい食感の茄子を豚ミンチと絡めた「茄子のそぼろあん」と、群馬県大田市の三和食品さんで、粘りが強く、味が濃くて、でんぷん分解酵素であるアミラーゼが、一緒に食べるお米などの消化を助ける働きをしてくれる山芋をとろろにして出汁で味付けをした「三日とろろ」をセットにしました。

4 食目の主菜は、「宮崎県産黒毛和牛と黒豚のハンバーグ」。宮崎県内大手の畜産精肉加工会社中村食肉さんで、素材を生かすために独自のスパイスを入れてシンプルな味付けに仕上げているので、お肉の旨味が楽しめる一品です。副菜には、添え野菜として、じゃがいも・南瓜・人参の「洋風温野菜」に。温野菜にすることで、野菜が柔らかくなって、野菜本来の味や香りを楽しめます。身体を温め、血行をよくもしてくれます。もう一つの副菜には、キャベツのシャキシャキとした食感の「コールスロー」をセットにしました。

5 食目は、「中華メニューで「天津玉子の中華あんかけ」です。全国の寿司屋をはじめ、多くの飲食店等に卸す富山市の玉子焼き専門製造会社の三和製玉さんに得意の天津玉子に千切り野菜と一緒に中華あんを絡めてあります。卵には良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれていて、中華の中でも人気の天津玉子は、ご飯の上に乗せて天津飯にしてもいいですね。副菜には、中華の副菜らしく、「茄子と長ねぎの中華煮込み」と、大分のデリカフーズ大塚さんにてむね肉をしっとりとした歯触りで旨味のある味わいに仕上げた「とり天」をセットにしました。

来週も産地の食材を出来る限り地元の専門店で加工調理してもらい、神戸東灘区のわんまいる要冷センターでセットしてお届けします。岩手県三陸産の鮭、島根県浜田産のさわら、宮崎県の日南鶏、島根県邑南町の石見ポークなどご当地食材を採用した美味しい献立をお届けしますのでどうぞお楽しみに！

迷った方はまずコチラ！

健幸ディナー

初回限定お試しコース

お好きな曜日・時間帯で
週1回から受け取れる定期便

健幸ディナー

定期お届けコース