

FRUX通信 8月号



12月22日は冬至です

冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。

にんじん、だいこん、れんこん、うどん、ぎんなん、きんかん……など

「ん」のつくものを運盛りといい、縁起をかついでいたのです。

運盛りは縁起担ぎだけでなく、栄養をつけ寒い冬を乗りきる為の知恵でもあり、土用の丑の日に「う」のつくものを食べて夏を乗りきるのに似ています。



天ぷら

ねぎかき揚げ



想定売価：158円/個

キット内容

玉ねぎ、青ねぎ、白ねぎ、紅海老

調理工程

1. 具材をボールに移し、打ち粉をする。
2. バッター液を入れて混ぜる。
3. 10等分にし、フライヤーに入れる。
4. 表1分⇒裏返して1分加熱する。
5. 5分以上放熱し、トレイに盛り付ける。

取り数 10取

商品説明

ねぎの甘みと旨味が

ひきたった、美味しいかき揚げです。

**「九条ネギ」などを用いて販売するもの
良いでしょう！**

キット内容

玉ねぎ、人参、南瓜、青梗菜、ブロッコリー、赤パプリカ、黄パプリカ、
黒麻婆のたれ（自社製造品）

調理工程

1. 170℃で南瓜・人参40秒、青梗菜・ブロッコリー・赤・黄パプリカ10秒、玉ねぎ(たれ用)を10秒油調する。
2. スチームコンベクションで黒麻婆のたれを10分スチームする。
3. 玉葱とたれを混ぜる。
4. トレーにご飯をもり、食材を盛り付ける。

取り数 6取

商品説明

自社製造の黒麻婆のたれに、**大豆ミート**を使用している健康志向の麻婆丼です。

また、1日に必要な緑黄色野菜の**1/2量**を摂取できます。

米飯

半日分の緑黄色野菜麻婆丼



想定売価：498円

冷凍

国産ごぼうのかき揚げ



冷凍商品 のご紹介



味付けまこもだけの磯辺天ぷら

冷凍



商品規格：90g×30個/箱*2合
使用食材：ごぼう(国産)
商品入数：30個/箱*2合
保存方法：-18℃以下
賞味期限：365日間(製造日を含む)
製造者：株式会社 味の 大和路

商品説明

国産のごぼうを使用したかき揚げです。ごぼうの香りとさく味が特徴です。揚げるだけで簡単に、季節商品をご提案いただけます。

商品規格：味付けまこもだけ
使用食材：まこもだけ
商品入数：1kg
保存方法：要冷凍-18℃以下
賞味期限：365日間
製造者：株式会社 味の 大和路

商品説明

イネ科のまこもだけを味付けをし、磯辺揚げに仕上げました。海苔の香りと色目がきれいなのが特徴です！

FRUX通信 8月号

冬至のお野菜「かぼちゃ」の栄養

かぼちゃにはβ-カロテンが驚くほど豊富に含まれ、ビタミンE・C・B1・B2・食物繊維やカルシウム・カリウム・鉄などのミネラルも多くバランスの良く含まれています。

「冬至かぼちゃに年とらせるな」ということわざの通り、夏に収穫しても冬至のころまで長期保存できるかぼちゃはほどよく甘い味わいで、健康や美容に欠かせない栄養もたっぷり含まれています。



キット
スナック

カレーあんかけ焼きそば



想定売価：498円

キット内容

白菜・玉ねぎ・人参・豚肉・焼きそば・
カレーあんのたれ(自社製造品)

調理工程

1. 焼きそばをスチコン180℃・
加湿40%で、5分加熱する。
2. 白菜、玉ねぎ、人参を15秒油調する。
3. 豚肉を1枚ずつ剥がしてから、
ざるに入れ30秒油調する。
4. トレーに焼きそばを盛り付ける。
5. 油調した野菜と豚肉を盛り付ける。
6. 上からカレーあんをかけて完成。
※お好みでネギ等をトッピングして下さい。

取り数 6取

商品説明

鶏がらベースの中華あんのたれにカレーの風味をプラスしました。

冬に温まるあんかけスナックとして、
またお正月明けカレーが食べなくなるシーズンや、1月22日のカレーの日等のイベントにも販売頂けます。

真空調理品

キット内容

そばろごはんの具200g
たれ 60g



調理工程

1. 1kgの白ご飯とキットを用意する
2. 白ご飯とたれを混ぜ合わせる
3. さらに混ぜ混みの具を混ぜ合わせる
4. トレーに盛り付け完成

取り数 6取

商品説明

弊社の特性煮物たれを使用しました。
優しい甘さと生姜の風味、そばろの旨味のバランスがいい混ぜ込みごはん仕上がりとなっております。
粗挽き肉を使用しているため、肉感がしっかり感じられ ごぼう、人参が入っているため1品完結ご飯にもなります。

生姜香る！ 粗挽きそばろごはん素



想定売価 238円/pc(約210g)

キット
温惣菜

冬の野菜と豚肉の中華炒め



想定売価：238円/g

キット内容

玉葱、キャベツ、白葱、小松菜、人参、
蓮根、豚から揚げ、
中華オイスターのたれ(自社製造品)

調理工程

1. キャベツ、玉葱、人参を20秒油調する。
2. 豚から揚げを2分油調する。
3. 白葱、小松菜、蓮根を10秒油調する。
4. キャベツ、玉ねぎ、人参、豚肉とたれを絡める。
5. 小松菜、白葱、蓮根も入れ、軽く混ぜ合わせる。
6. トレーに盛り付け完成

取り数

大：6取
小：10取

商品説明

玉葱、キャベツ、白葱、小松菜、人参、蓮根と冬の野菜をたくさん使用したキットです！

冬に旬を迎える野菜の特徴は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積する為、糖度の高い野菜が多く、又ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪などの予防にも効果が期待されます！