

FRUX通信 9月号

節分 ～大豆について～

豆をまいて福を寄せ、鬼を退治する「節分」。

「一年間健康に過ごせるように」という願いを込めて「悪いもの」を追い出す行事とされています。

節分の際にまく豆といえば、「大豆」が一般的かと思います。

そんな「大豆」には、肉に匹敵するほどの良質なたんぱく質が含まれ、“畑の肉”とも呼ばれています。

大豆を食べて、健康な身体づくりを目指しましょう！



天ぷら

まめとコーンのつまみあげ



想定売価：158円/g
298円/約6個(180g)

キット内容

玉葱、大豆、枝豆、コーン、人参、乾燥えび

調理工程

1. 材料をボウルに合わせ打ち粉をする。
2. バッター液を作り野菜と混ぜる。
3. クッキングペーパーに約30g分を並べていく。
4. クッキングシートに乗せたまま、165℃2分油調する。
5. 5分以上放熱をし、盛付けをする。

商品説明

大豆、枝豆、コーンを使用したつまみあげです。彩りも鮮やかなので春先からのご提案でもご使用いただけます。乾燥えびは、程よい塩あじがアクセントになっています。

キット内容

玉葱、南瓜、ごぼう、豚肉(ボイル)、人参、小松菜、赤・黄パプリカ、旨辛のたれ

調理工程

1. 豚肉とたれを温める。
2. 玉葱・人参を10秒、ごぼう・南瓜を1分30秒油調する。
3. 赤・黄パプリカ、小松菜を5秒油調する。
4. パプリカ・小松菜以外の野菜・豚肉をたれと合わせる。
5. トレイにご飯を盛り、4の食材を盛付ける。
6. 赤・黄パプリカと小松菜を盛付け、真ん中に温泉玉子を乗せる。

取り数 6取

商品説明

うま辛たれを使用し、丼にしました。ご飯との相性が良いので、ご飯が進む一品です。また、赤・黄・緑で見たいの彩りもよく仕上げました。

米飯

野菜の旨辛丼



想定売価：498円

冷凍

紅生姜といかのかき揚げ



冷凍商品のご紹介

味の
大和路

味付けまこもだけの磯辺天ぷら

冷凍



使用食材：玉葱、紅生姜、赤いか
商品入数：36個/箱
保存方法：要冷凍-18℃以下
賞味期限：365日間(製造日を含む)
製造者：株式会社 味の和路

商品説明

紅生姜を使用した、赤色が映えるかき揚げです。使用食材はシンプルですが、味と見た目のインパクトがあります。赤いかをトッピングしています。

使用食材：まこもだけ、あおさ
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！

生姜 ～体ぽかぽかジンジャーパワー～

スーパーなどで年中見かける生姜。

生姜には、「ジンゲロール」や「ショウガオール」などの辛み成分が多く含まれています。生姜を加熱すると、この辛み成分が変化し、体の中心から体温を上げる効果を生みます。ぜひ生姜を食べていただき、寒い季節に、生姜の力で温まりましょう！



キット
スナック

生姜香る 1/3日分野菜が摂れる あんかけ焼きそば



想定売価：498円

キット内容

白菜、玉葱、人参、針生姜、チンゲン菜、豚ばら肉、木耳、むし焼きそば、中華あんのたれ(自社製造)

調理工程

- 1.玉葱、人参、白菜を15秒油調する。
- 2.豚肉を15～20秒油調する。
- 3.針生姜・木耳、チンゲン菜を各5秒油調する。
- 4.焼きそばをコンビモード180℃で5分加熱する。
- 5.玉葱、人参、白菜、針生姜、中華あんのたれを混ぜ合わせる。
- 6.トレイに焼きそばを盛り付け、その上に先ほど混ぜ合わせたあんをかける。
- 7.豚肉、チンゲン菜、木耳をトッピングし完成。

取り数 8取

商品説明

寒い時期にぴったりのあんかけ焼きそばです。

生姜には体を温める効果があり、寒い時期に食べたくなるあんかけ焼きそばに体を温める効果のある生姜をたっぷり使用しました。

また、加熱によって生姜に含まれる成分「ショウガオール」が増えて、体を温める働きがアップします。体を温めるだけでなく、1/3日分の野菜を摂ることができます。



真空調理品

キット内容

豆ごはんの具280g
藻塩のたれ 70g



調理工程

1. 1.2kg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. さらに豆ごはんの具を混ぜ合わせる。
4. トレーに盛り付け完成。

取り数 8取

商品説明

混ぜご飯シリーズでも人気が高い「豆ごはん」の素のリニューアルです。

口当たりがまるやかな**花藻塩(瀬戸内産)**を使用しました。

たっぷりの豆を使用しているため、1.2kgの白ご飯に混ぜ込んでいただいても見栄えが良い豆ごはんが仕上がります。

瀬戸内産花藻塩使用 豆ご飯の素



想定売価 198円/pc(約200g)

キット
温惣菜

イワシの生姜あんかけ



想定売価：298円

キット内容

人参、玉葱、蓮根、生姜あんのたれ

調理工程

- 1.170℃で人参、玉葱を10秒、蓮根を15秒油調する。
- 2.イワシを油調する。
- 3.1と2をあんと一緒に混ぜ合わせて、盛り付ける。
- 4.葱をトッピングする。

取り数 8食取

商品説明

節分にぴったりのイワシの惣菜です。

生姜あんかけでイワシが苦手な方にも食べやすく仕上げました。

※イワシ、青葱はセット外です。