

～11月2回企画JASMEQ取扱い商品～

注文書提出 10/31～11/4
お届け 11/7～/11

きなり 4p 注文No.131
コトコト 37p 注文No.611



しそ巻き

昔ながらの手巻きで、
甘辛いみそを包みました。

ごまとくるみの風味をかかせた仙台みそをしそ葉で包み、焼きました。
東北では母の味として親しまれています。
ごはんのおともに、晩酌に。

※お届けは翌々週です。

ナ例

翌々週 商品のお届けは翌々週(11月14日(月)～18日(金))となります。

131 8 (糖野食品)宮城

仙台みそ焼きしそ巻き

8本 398円(税込430円)

ごまとくるみの風味をかかせた仙台みそをしそ葉で一本一本手巻きして焼きました。

賞味 麦・豆(賞味)30日

今回限り

ぷれーんぺいじ 1p

今週は全員配布!

黄色はポリフェノールの色。
マグネシウム、亜鉛、ビタミンB1が豊富。たんぱく質も含有。

次回：12月4回

124869 岩手

かるまい雑穀もちきび

200g 580円(税込626円)

原材料:もちきび(岩手県産) 賞味1年 ●岩手県軽米町産のもちもちしたきび。ゆでてサラダのトッピングやスープなどにどうぞ。

アレルギー 卵 乳 麦 そ 落 え か 豆

粘りがあり、
もちもちとした食感。

岩手県軽米町産のもちもちしたきび。
茹でてサラダやスープのトッピングにも。
プチプチした食感が楽しめます。



ハンバーグも雑穀と豆腐でヘルシーに
ふんわりやわらか、プチプチした食感も。

試してみてください!

雑穀を
ゆでてから
使う

〔雑穀豆腐ハンバーグ〕

【作り方】(2人分)

- 124869 かるまい雑穀もちきび大さじ3、124851 国内産アマランサス大さじ2は洗って茶こしなどで水けをきり、小鍋に入れ、1/2カップの水を加えて15分ほどおく。その後強火にかけ、煮立ったらふたをして弱火で10分ほど煮る。火を止めてそのまま10分蒸らす。
- 玉ねぎ1/2個はみじん切りにして、油大さじ1/2を熱したフライパンで炒める。もめん豆腐150gはしっかりと

水きりする。124788 美味しいツナ水煮フレーク(オイル無添加) (→P2) 1缶(70g)も汁けをしっかりときる。

- ポウルに①、②、片栗粉大さじ2、塩・こしょう適量を加えてよく混ぜ合わせ、2等分にして小判形に整える。
- フライパンに油大さじ1/2を熱し、③の両面を焼き、皿にとる。フライパンをふき、ケチャップ・ソース各大さじ1を入れてひと煮立ちさせてソースを作り、かける。