

# まいどおおきに！

## わんまいる堀田社長の献立メニュー紹介



こんにちは！わんまいる代表の堀田です。いつも旬の手作り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。

気温もどんどん上昇して来て、そろそろ梅雨もあける時期となりました。そして学校も一斉に夏休みとなります。働くお母さんにとっては子供さんの昼食等も気がかりになると存じます。わんまいるではレンジで簡単に食べられる軽食を沢山品揃えしていますのでホームページにてご確認いただき、健幸ディナーと合わせてご注文いただくと同一送料なので経済的です。

それでは今週お届けする健幸ディナーの献立をご紹介します。

**1 食目**は長崎県産の鯆の開きです。水揚げ後の処理が早く丁寧に扱っており、臭みも無くて肉厚で脂も乗って美味しいです。国産の魚では骨取りを受けてくれる業者が中々見つかりません。何とかしたいと考えておりますので暫くお待ちください。それまでの間はご面倒ではありますが骨を取除いて身をほぐしてお好みでぽん酢や醤油を少し垂らしていただくとより一層美味しく召し上がっていただけます。副菜にはキャベツと細切り昆布の松前酢和えに、厚揚げと大根と人参の炊合せをセットしています。

**2 食目**は長崎産の太刀魚の身だけを衣をつけて揚げ、小芋といんげんと一緒に大根おろしの和風だしで煮浸しにした主菜です。（骨は取っています）副菜にはほうれん草のお浸しと徳島産のひじき煮を加えたセットです。

**3 食目**は大好評いただいております島根県邑南町の脂分が少なく赤身が美味しい国内流通わずか7%のケンボロウ種石見ポークを使った肉じゃがを主菜に青梗菜とちりめんじゃこのお浸しに茄子の味噌仕立ての揚げ煮をセットにしています。

**4 食目**は同じく石見ポークの焼きハンバーグです。焼くと旨味が増す石見ポークの特性を味わって見て下さい。そのまま又はお好みでケチャップや濃厚ソースでお召し上がり下さい。副菜にはじゃが芋・南瓜・人参のボイルにマカロニサラダをセットしています。

**5 食目**は石見ポークと京都大原三千院産有機 JAS 認定農場の藤岡農園のズッキーニと玉ねぎ・青梗菜・人参のオイスター炒めを主菜に、ピーマンと玉ねぎ人参の甘酢あん炒めにじゃがいもとトウモロコシのバター風味を副菜としてセットしています。

来週は、天然の鯖や鮭や長州鶏などを使った主菜をご用意しておりますのでどうぞお楽しみに・・・