



無添加

高たんぱく質、低カロリーの皮なし国産むね肉を使用した

サラダチキンおしゃれメニュー

マッシュポテトとトマトのジュシーミルクフィユ

サラダチキンの姿形を変えて、レストラン仕様のレシピに変身
ジュシーむね肉は細かく裂いて、じゃがいもとミルクフィユに
盛り付けの色彩を意識するだけで、あなたは高級レストランのシェフ



調理済みで
常温1年保存可能なので
急な来客にも対応!



●材料

サラダチキン 1/2
ジャガイモ 1個
プチトマト 4個
飾り用に貝割れ 少々

●調味料

A 豆乳 大さじ3、塩少々、胡椒少々
お好みでマヨネーズ 小さじ1
B ブルーベリージャム 大さじ1
リンゴジュース 小さじ1
南国のドラゴンソースなど



●作り方

- 1) サラダチキンを袋ごとでもんで細かく裂く。半分はマッシュポテトにいれる。プチトマトはスライスする。ジャガイモは半分に切り袋に入れ3分レンジで温める。※中央が柔らかくなったら熱が通っている証拠。
- 2) 袋に調味料Aとサラダチキンを入れ袋の中でチキン入りマッシュポテトにする。貝割れを3等分に切り、プチトマトは横に3等分に切る。丸リングの型に2のマッシュポテトを丸く円を描くようにいれる。トマトを並べ、またマッシュポテトを丸く円を描くようにいれ重ねてゆく。トマトを並べ残りのサラダチキンをリングの型にふっくら詰める。
- 3) リングの型を外す。残りのトマトを並べ貝割れを上に乗せる。Bを煮詰めソースを作る。絵を描くように添えると美しいです。



やまなか順子・
JUNKO YAMANAKA



順子・さん ポイント

ベリー系ジャムなら何でも相性抜群。ストロベリー、ブルーベリージャム等を赤ワインで煮詰めると大人の味に。バルサミコソースをいれるとさらに美味しいです。

未来防災案内人
ふるさと健美食料理家
長寿写真家
133代奄美観光大使
『やまなか順子・』

色彩食・レスキュー食
アスリート飯

備蓄で美の蓄積ができる
日本の食文化を奄美群島の
百寿者のセンテナリアンから学ぶ。長寿者の叡智こそが日本食文化の未来防災です。『私たちの心と体は食べたものからできています』

島ちよくキッチン KUROUSAGI

奄美料理専門店!

有機・特別栽培・無農薬・無添加がテーマで、島ちよく特産品、長寿食・防災備蓄食など奄美料理に出逢えるお店です。



奄美料理、島々応援無添加料理
オーガニック料理、自然食料理

[営業案内]

- ・予約制
- ・営業時間：10時～23時
- ・お一人から団体30名
ランチ、ディナー有り

[ワークショップ・コラボレンタル]

- ・貸切有り/1時間3500円
※2時間から 詳細はお問合せ

ファスティング、断食 回復食、アスリート飯など専門家が指導を承ります。

● 島ちよくキッチン KUROUSAGI (くろうさぎ)

165-0026 東京都中野区新井5-5-15 パレドール中野1F
西武新宿線 新井薬師前駅から徒歩5分
JR中野駅 中野サンプラザ前7番バス停：新井小学校前下車0分
予約 03-5942-7155 担当 倉橋喜美子 (喜界島出身)

今から95年前、1923年9月1日に『関東大震災』が発生し、10万人以上の死者・行方不明者を出した日に由来しています。

備えは万全ですか？ 9月1日は防災の日

日本列島は異常気象、あなたの備えは大丈夫？

常温で1年保存可能な無添加お惣菜

日常備蓄食として

8月号でご案内した
お惣菜に
問い合わせ殺到！

日常備蓄食の定番
レトルトカレー



オーガニックレトルトカレー
(オニオン・ビーンズ)

(共通) 賞味期間：1年 入数：24



サラダチキン

- A. 国産鶏サラダチキン (プレーン)
- B. 国産鶏サラダチキン (ブラック・ツゲ・&か・リッ)
- C. 国産鶏サラダチキン (カレー)
- D. 国産鶏サラダチキン (長ネギ&生姜)



筑前煮



鮭の塩焼き



01. 牛すじこん煮
02. 豚の角煮
03. 照り焼きチキン
04. 煮込みハンバーグ (豆腐入り)
05. 鮭の塩焼き
06. さばの煮つけ
07. 内野家 牛丼の具
08. ごぼうと牛肉のしくれ煮
09. 竹の子と野菜の炊き合わせ
10. 筑前煮
11. 肉じゃが
12. ひじき五目煮
13. 鶏と大豆の旨煮
14. 具だくさんの卵のた
15. 干切り大根煮

(共通) 賞味期間：1年 入数：30

エキストラピュア新登場！

ラブチョコ オーガニック ローチョコレート



カカオ94%

罪悪感 **ゼロ!** 酵素が生きている

同じ80%以上の高カカオでも、RAW (低温) で処理しているため大切な酵素が破壊されません！
体の中からキレイになりたい人を応援します！



オランダ産
ローチョコ



ピュア/ニブス アーモンド/イチジク ピーカン/マカ
クコ/オレンジ マルベリー/バナナ エキストラピュア

グルテンフリー
ヴィーガン対応
パームフリー
乳フリー

インナービューティ
チョコレート

バックヤードから

エキストラピュアの「カカオ(スーパーフード)」本来の味を体感して下さい

防災の日をきっかけに「備蓄」はじめてみませんか。日頃から少しずつ防災の準備をはじめていけば安心です。防災用品はまとめて揃えるのではなく、日常的に備蓄品を食べながら、「いざ」という意識を持ちながら賢い備えをすることをお勧めします。災害後の流通がしばらくストップした時に困らないよう、普段から食べているものが防災備蓄にやくだつような食品が体にも優しいです。日常で使っている物を常に多めに備えることを「日常備蓄」と言います。「食品・飲料」「生活用品」「衛生用品」の3つのジャンルの内、特に食品には賞味期限がありますので、毎日たべて「なくなる前に買う」→「ストックする」→「古いものから使用」→ その結果「美」のサイクルで取り組みをはじめましょう。その繰り返し、備えのある『美生活スタイル』をつくり、いざという時に役立ちます。

ご不明な点やご意見は、電話もしくは info@toneya-inc.com へご連絡下さい。担当:未来防災案内人/ふるさと健美食料理家 やまなか順子・

TS180901D