

金沢オーガニッククラブ

クックたかくらの

安全と
おいしさ
一押しの

お惣菜

4週のみ 冷凍 翌々週

7月 メニュー !!

92402 きつねご飯の素



酢飯をご用意ください。具を酢飯にまぜるだけの簡単に混ぜご飯が出来る、混ぜご飯の素です。純和風の優しい美味しさが魅力。

【原材料】油揚げ、干し椎茸、人参、れんこん、醤油(大豆・小麦)、砂糖、みりん、酒
●袋からだし、自然解凍して、2合分の酢飯と混ぜ合わせお召し上がりください。

150g 378円

92403 大豆入りひじき煮 得



大豆入りのひじき煮になります。大豆入りなので栄養価が高いです。

【原材料】大豆、ひじき、にんじん、あわ、ごま油、醤油、みりん、砂糖

●袋から出し、自然解凍して、鍋に移し弱火で温めてお召し上がりください。

80g 473円

92405 ヘルシーナゲット



にんじん、玉ねぎなどの野菜を加えた、栄養面からも美味しいナゲット。

【原材料】鶏肉、玉ねぎ、人参、ほうれん草、小麦粉、牛乳、卵、なたねサラダ油、片栗粉、塩、胡椒
●袋からだし自然解凍して、アルミホイルを掛けてオープンで温めてお召し上がりください。

150g 564円

92407 中華丼の素



貝沢山の中華丼の素です。トロッとした汁に美味しいが凝縮！

【原材料】豚肉、キャベツまたは白菜、玉ねぎ、人参、干し椎茸、菜種サラダ油、醤油、片栗粉、ごま油、塩、こしょう
●袋から出し自然解凍して、鍋に移し弱火で温めてお召し上がりください。

230g 628円

92411 チキンカツ



シンプルなささみのフライです。他のお肉に比べてカロリーも控えめでさっぱりと召しあがれます。

【原材料】鶏ささみ、チーズ(乳)、パン粉、小麦粉、卵、青じそ、塩、コショウ

●フライパンや、オープンで温めてください。

2枚入り 490円

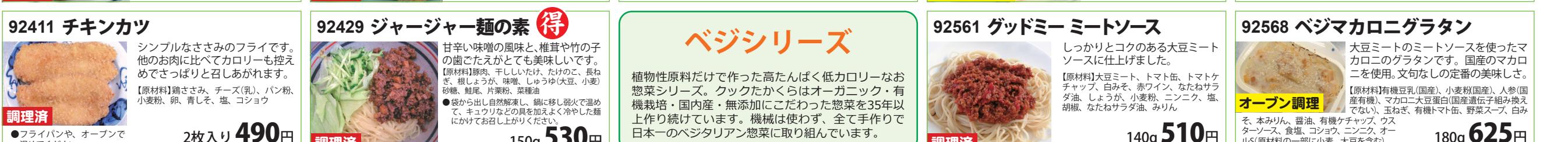
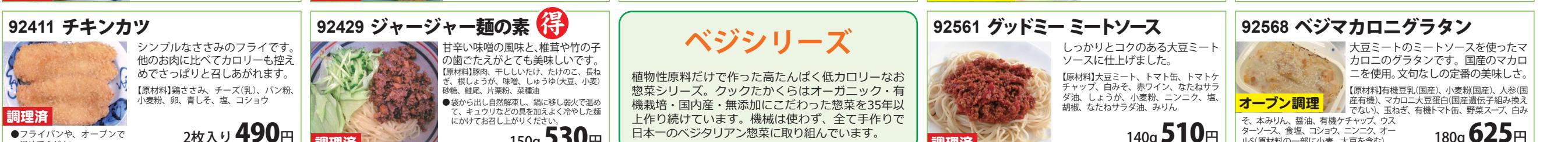
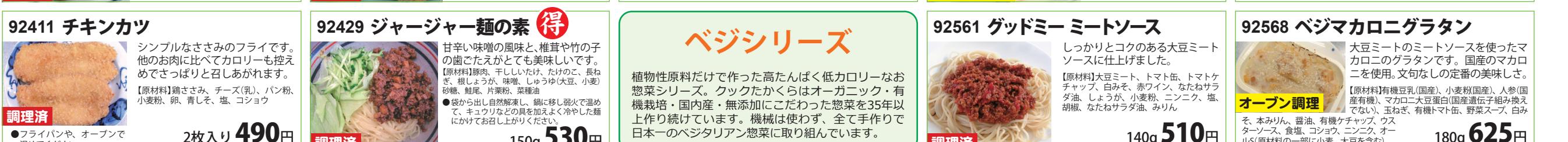
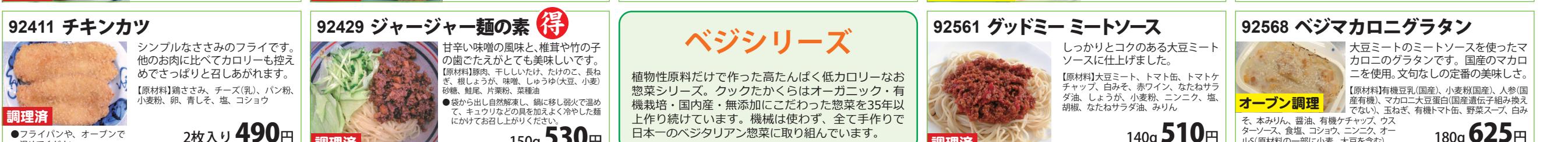
92414 からあげ



カラッと揚がっていますので、自然解凍して温めるだけで、サクッと美味しいからあげが楽しめます。お弁当にも最適！

【原材料】鶏肉、なたねサラダ油、醤油(大豆・小麦・卵・小麦粉・片栗粉)
●袋から出し自然解凍し、オーブンで軽く焼いてお召し上がりください。

130g 624円

92415 ササミのチーズフライ  揚げて下さい	170g 654円	手作り冷凍惣菜の「クックたかくら」は、東京都東久留米市にあります。社長・高倉正雄さんが、脱サラ後、娘さんのアトピーをきっかけに自然食品店を開店、余った野菜で奥さんの久江さんが作る惣菜が美味しいと評判になり惣菜屋さんに転身して「クックたかくら」が誕生しました。人の体と心を作っていくのに大切な食べ物、だから原材料は厳選された有機農・畜・海産物、これら安心の食材です。	液などで防虫し、毎朝晚収穫しています。それぞれのハーブの特徴と、料理の中でどんな役割を果たすかでハーブの使い方は変わってきます。		
92416 グッドミー ちっちゃなハンバーグ  調理済	150g 494円	もうひとつの特長は、自家製の無農薬無化學肥料ハーブ。高倉さんが趣味で始め、今では50坪ほどの畑で、バジル、タイム、シソ、レモンバーベナ、ローズマリー、コリアンダーなど20~30種のハーブを育てています。木酢	味や素材の安全性はもちろん、「クックたかくら」がこだわっているのは“手作りの味”。目には見えないお客様に食べてもらうものだからこそ、“きちんと作る”という気持ちをしっかりと持ち、お客様が食べて“ああ、家庭の味だ”って思っていただけるように工夫しています。		
92417 すきやき風コロッケ  調理済	150g 506円	ササミにチーズとシソを挟み込みました。とろけるチーズの美味しさとシソの香りがササミとよく合い、お弁当にもピッタリ！	厳選した食材とハーブをたっぷり使った、口にして始めてわかる手作りの美味しさが、クックたかくらの惣菜の特徴です。		
92418 ちっちゃなシリーズは お弁当に ピッタリ！ 					
92419 92558 グッドミー ちっちゃなハンバーグ  調理済	6個入り 527円	動物性原材料不使用・国産大豆たんぱくを使用のハンバーグです。大豆ミートをじっくりと丁寧に仕上げました。	92564 ベジ豆腐ハンバーグ  調理済	4個入り 594円	野菜を使用した植物蛋白のお惣菜。国産大豆使用の豆腐で、あつさりとした味わいの豆腐ハンバーグに仕上げました。
92420 ちっちゃな餃子  調理済	10個 397円	鶏の胸肉をふんわり揚げて、甘酢とゴマで煮込みました。まろやかな甘酢でさっぱりといただけます。	92559 グッドミー メンチカツ  調理済	4個 560円	【原材料】キャベツ、大豆ミート、パン粉、小麦粉、サラダ油、塩、こしょう、オールスパイス
92421 92566 ベジカレーピラフドリア  オープン調理	180g 564円	動物性原材料不使用・国産大豆たんぱくを使用のハンバーグです。大豆ミートをじっくりと丁寧に仕上げました。	92567 ベジボテグラタン  オープン調理	180g 548円	カレー味のピラフに豆乳ソースを加えたドリアです。レーズンの甘味がアクセントになっています。
92422 おはぎ  自然解凍	3個 524円	はんごろしといい、ついてやわらかくしたもち米とうるち米(発芽米)を程よい甘さのアンでくるみました。	92568 ベジマカロニグラタン  オープン調理	180g 625円	【原材料】豆乳(国産有機)、小麦粉(国産)、はいが米(国産有機)、粒状大豆蛋白(国産遺伝子組み換えなし)、玉ねぎ(有機)、コーン缶、野菜スープ、食塩、コショウ、なたね油、ソース(玉ねぎ、人参、セロリ)、(原材料の一部に大豆、小麦を含む)
92423 92520 ちっちゃな餃子  調理済	150g 496円	衣のサクサク感と、具のふんわり柔らかな食感が美味しい。	92561 グッドミー ミートソース  調理済	140g 510円	しっかりとコクのある大豆ミートソースに仕上げました。
92424 92563 ベジ豆乳のクリームコロッケ  調理済	30個 1,018円	【原材料】キャベツ、豚肉、餃子の皮、生姜、にんにく、片栗粉、醤油、酒、ごま油、塩、胡椒 ●袋から出し自然解凍し、お鍋で温めてお召し上がりください。	92562 ベジシリーズ 		【原材料】豆乳(国産)、小麦粉(国産)、人参(国産)、トマト缶、トマトケチャップ、白みそ、赤ワイン、なたねサラダ油、しょうが、小麦粉、ニンニク、塩、胡椒、なたねサラダ油、みりん
92425 92557 グッドミー ミートボール  調理済	10個入 571円	大豆ミートと、キャベツ、玉ねぎを使って作りました。お好みの味つけでお楽しみ下さい。	92564 ベジマカロニグラタン  オープン調理	180g 622円	【原材料】豆乳、小麦粉、アルカリイオン水、パン粉、にんじん、いんげん、とうもろこし、洋風だし、サラダ油、塩、胡椒 ●本みりん、醤油、有機トマトケチャップ、白みそ、食塩、コショウ、ニンニク、オーブル(原材料の一部に小麦、大豆を含む)

