



# お惣菜

## 12月メニュー!!

### 92403 大豆入りひじき煮



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、あけごま油、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 **得**



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  
●袋から出し自然解凍して、アルミホイルを掛けてオーブ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。トロロとした汁に美味しさが凝縮!  
【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、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、青しそ、塩、コショウ  
●フライパンや、オーブ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)、小麦粉、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



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!  
【原材料】鶏ササミ、チーズ(乳)、パン粉、小麦粉、卵、青しそ、塩、胡椒

170g **654円**

### 92421 すきやき風コロッケ



牛ひき肉をじっくり煮込んで味をしみこませて、じゃがいもに練りこんだコロッケです。  
【原材料】じゃがいも、牛肉、玉ねぎ、小麦粉、パン粉、本みりん、酒、卵、なたねサラダ油、塩、胡椒  
●袋から出し、自然解凍してフライパン(オーブン)で温めてお召し上がりください。

150g **506円**

### 92423 体に優しい豚のメンチカツ



衣のサクサク感と、具のふわり柔らかい食感が美味しい。  
【原材料】豚肉、キャベツ、玉ねぎ、なたね油小麦粉、パン粉、卵、塩、胡椒  
●袋から出し、自然解凍してフライパンで両面を焼いてお召し上がりください。

150g **496円**

### 92430 パクパク餃子



お鍋に入れるもよし、スープに入れるもよし、もちろん焼いても美味しいと、様々な用途に使っていただける一口サイズの餃子です。  
【原材料】キャベツ、豚肉、餃子の皮、生薬、にら、片栗粉、醤油、酒、ごま油、塩、胡椒

30個 **1,018円**

### 92439 小松菜ごま合和え **得**



小松菜、ごまの風味豊かな食材の和え物です。小松菜のシャキシャキ感と食感もよくは休めも、30gずつの小分けにしていますので、お弁当のおかずにも。  
【原材料】小松菜、いりごま、醤油(大豆)、砂糖

120g **488円**

### 92466 鶏肉の甘酢ごま煮



鶏の胸肉をふわり揚げて、甘酢とゴマで煮込みました。まろやかな甘酢でさっぱりいただけます。  
【原材料】鶏胸肉、醤油、発酵調味液、酒、酢、しろりりゴマ、砂糖、片栗粉、なたねサラダ油

150g **494円**



手作り冷凍惣菜の「クックたかから」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へ転身して「クックたかから」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。

もうひとつの特長は、自家製の無農薬無化学肥料ハーブ。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

液などで防虫し、毎朝晩収穫しています。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。

味や素材の安全性はもちろん、「クックたかから」がこだわっているのは“手作りの味”。目には見えないお客さん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持ち、お客さんが食べて“ああ、家庭の味だ”って思っただけのように工夫しています。

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、クックたかからの惣菜の特徴です。

