

# 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

5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  
調理済

●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

### 92405 ヘルシーナゲット



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



具沢山の中華丼の素です。トロッとした汁に美味しいさが凝縮!

【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  
調理済

●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)、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い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  
揚げて下さい

170g 654円

4週のみ 冷凍 翌々週

### 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  
調理済

●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

4週のみ 冷凍 翌々週

### 92422 おはぎ



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。

【原材料】もち米、米、小豆、醤油(大豆・小麦)、砂糖、塩  
●袋から出し、自然解凍して、そのままお召し上がりください。

自然解凍 3個 524円

4週のみ 冷凍 翌々週

### 92423 体に優しい豚のメンチカツ



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。

【原材料】豚肉、キャベツ、玉ねぎ、なたねサラダ油、片栗粉、パン粉、卵、塩、胡椒  
●袋から出し自然解凍して、両面を焼いてお召し上がりください。

調理済 150g 496円

4週のみ 冷凍 翌々週

### 92429 ジャージャー麺の素 得



甘辛い味噌の風味と、椎茸や竹の子の歯ごたえがとても美味しいです。

【原材料】豚肉、干ししいたけ、たけのこ、長ねぎ、根しうが、味噌、しゅうゆ(大豆・小麦)、砂糖、鮭尾、片栗粉、菜種油  
●袋から出し自然解凍し、鍋に移し弱火で温めて、キュウリなどの具を加えてよく冷やした麺にかけてお召し上がりください。

調理済 150g 530円

4週のみ 冷凍 翌々週

### 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ます。

【原材料】キャベツ、豚肉、餃子の皮、生姜、にら、片栗粉、醤油、酒、ごま油、塩、胡椒  
●袋から出し自然解凍し、オーブンで焼いてお召し上がりください。

焼いて下さい 30個 1,018円

4週のみ 冷凍 翌々週

### 92457 グッドミー ミートボール



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。

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

液などで防虫し、毎朝晚収穫しています。それぞのハーブの特徴と、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。

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いが、クックたかくらの惣菜の特徴です。



4週のみ 冷凍 翌々週

### 92466 鶏肉の甘酢ごま煮



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。

【原材料】鶏胸肉、醤油、発酵調味液、酒、酢、しろいりゴマ、砂糖、片栗粉、なたねサラダ油  
調理済

150g 494円

4週のみ 冷凍 翌々週

### 92558 グッドミー ちっちゃんハンバーグ



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。

【原材料】大豆ミート、キャベツ、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、醤油、大豆・小麦、発酵調味液、根生姜、サラダ油、塩、胡椒  
調理済

6個入り 527円

4週のみ 冷凍 翌々週

### 92559 グッドミー メンチカツ



【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  
調理済

4個 560円

4週のみ 冷凍 翌々週

### 92564 ベジ豆腐ハンバーグ



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。

【原材料】豆腐、人参、干しいたけ、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、片栗粉、洋風だし、サラダ油、塩、胡椒  
調理済

4個入り 594円

4週のみ 冷凍 翌々週

### 92566 ベジカレーピラフドリア



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。

【原材料】豆乳(国産有機)、小麦粉(国産)、粒状大豆蛋白(国産遺伝子組み換えなし)、干しブドウ(有機米国)、玉ねぎ、人参(国産有機)、野菜スープ、カレー粉、食塩、コショウ、オールスパイス、なたね油(原料の一部に大豆、小麦を含む)  
オープン調理

180g 564円

4週のみ 冷凍 翌々週

### 92567 ベジボテトグラタン



じゃがいものホクホクした美味しさとコーンの甘味を活かしたグラタンです。クリーミーな豆乳ソースが◎。

【原材料】有機豆乳(国産)、小麦粉(国産)、じゃがいも(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)  
オープン調理

180g 548円

4週のみ 冷凍 翌々週

### 92568 ベジマカロニグラタン



大豆ミートのミートソースを使ったマカロニのグラタンです。国産のマカロニを使用。文句なしの定番の美味しさ。

【原材料】有機豆乳(国産)、小麦粉(国産)、人参(国産有機)、マカロニ大豆蛋白(国産遺伝子組み換えなし)、玉ねぎ、有機トマト缶、野菜スープ、白みりん、醤油、有機チャップ、ウスターソース、食塩、コショウ、ニンニク、オールド(原材料の一部に小麦、大豆を含む)  
オープン調理

180g 625円

4週のみ 冷凍 翌々週

### 92563 ベジ豆乳のクリームコロッケ



動物性原材料不使用・豆乳クリームコロッケです。豆乳クリームは手作りでじっくりと煮込んでいますので、豆乳の臭みは全くありません。野菜ベースの汁出でしっかりと味付けしています

【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、どうもろこし、洋風だし、サラダ油、塩、胡椒  
調理済

4個 622円

4週のみ 冷凍 翌々週

### 92557 グッドミー ミートボール



大豆ミートと、キャベツ、玉ねぎを使って作りました。お好みの味づけでお楽しみ下さい。

【原材料】大豆ミート、キャベツ、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、醤油、大豆・小麦、発酵調味液、根生姜、サラダ油、塩、胡椒  
調理済

10個入 571円

4週のみ 冷凍 翌々週

### 92555 ベジシリーズ



植物性原料だけで作った高たんぱく低カロリーなお惣菜シリーズ。クックたかくらはオーガニック・有機栽培・国内産・無添加にこだわった惣菜を35年以上作り続けています。機械は使わず、全て手作りで日本一のベジタリアン惣菜に取り組んでいます。

