

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

6月 メニュー!!

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



具沢山の中華丼の素です。トロッ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

調理済

2枚入り 490円

92412 中華おこわ



豚肉、人参、椎茸がたっぷり入った油で炒めたおこわです。脂っこくなく食べやすいです。
【原材料】もち米、人参、干し椎茸、豚肉、なたね油、国産丸大豆使用本醸造醤油、洗双糖、料理用純米酒

調理済

200g 561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、オープンで軽く焼いてお召し上がりください。

調理済

130g 624円



92415 ササミのチーズフライ



ササミにチーズとソシを挟み込みました。とろけるチーズの美味しさとソシ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

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、鍋に移し弱火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。

調理済

得 150g 496円

92429 ジャージャー麺の素



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

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、様々な用途に使つ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、生姜、にら、片栗粉、醤油、酒、ごま油、塩、胡椒

焼いて下さい

30個 1,018円

92466 鶏肉の甘酢ごま煮



鶏の胸肉をふんわり揚げて、甘酢とごまで煮込みました。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、しおりゴマ、砂糖、片栗粉、なたねサラダ油

調理済

150g 494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。

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さが、クックたかくらの惣菜の特徴です。



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てフライパン(オーブン)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

2枚入り 490円

92412 中華おこわ



豚肉、人参、椎茸がたっぷり入った油で炒めたおこわです。脂っこくなく食べやすいです。
【原材料】もち米、人参、干し椎茸、豚肉、なたね油、国産丸大豆使用本醸造醤油、洗双糖、料理用純米酒

調理済

200g 561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、オープンで軽く焼いてお召し上がりください。

調理済

130g 624円



92415 ササミのチーズフライ



ササミにチーズとソシを挟み込みました。とろけるチーズの美味しさとソシ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

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で両面を焼い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。

調理済

得 150g 496円

92429 ジャージャー麺の素



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

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、様々な用途に使つ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、生姜、にら、片栗粉、醤油、酒、ごま油、塩、胡椒

焼いて下さい

30個 1,018円

92466 鶏肉の甘酢ごま煮



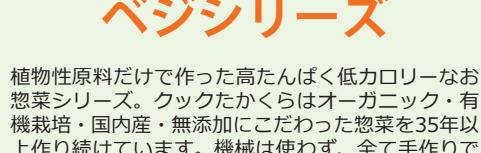
鶏の胸肉をふんわり揚げて、甘酢とごまで煮込みました。まろやかな甘酢でさっぱりといただけます。

【原材料】鶏胸肉、醤油、発酵調味液、酒、酢、しおりゴマ、砂糖、片栗粉、なたねサラダ油

調理済

150g 494円

92520 ちっちゃん餃子



キャベツやお肉などシンプルな具を使い、素材を最大限に活かしたさっぱりとした味付け。

【原材料】キャベツ、豚肉、しゃぶしゃぶの皮(小麦)、なら、片栗粉、醤油(大豆、小麦)、酒、ごま油、塩、胡椒

●自然解凍して、フライパンで焼く、または蒸してお召し上がりください。

10個 397円

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、なたねサラダ油、塩、胡椒

調理済

6個入り 527円

92559 グッドミー メンチカツ



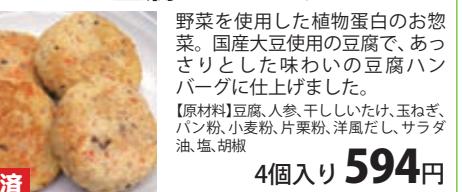
動物性原材料不使用・国産大豆ミートをじっくりと丁寧に仕上げました。

【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

92566 ベジ豆腐ハンバーグ



野菜を使用した植物蛋白のお惣菜。

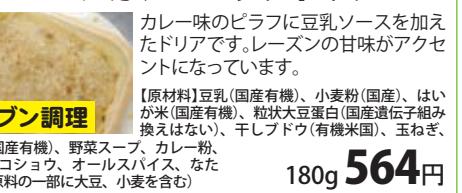
国産大豆使用の豆腐で、あつさりとした味わいのハンバーグに仕上げました。

【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、塩、胡椒

調理済

4個入り 594円

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)、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)、干しブドウ(有機米国)、玉ねぎ、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)

オーブン調理

</