

こんにちは! 配達担当の石原です!  
今年のレシピのテーマはズバリ!!  
『健康』を意識したメニューをご紹介します♪



春ごはん  
いかがですか?



混ぜご飯の素 各種2合用  
397円(税込)

春らしい手土産セット!



梅セット♪  
1080円(税込)  
梅混ぜご飯の素  
梅ふりかけ  
梅海苔佃煮

ふきのとうセット♪  
1080円(税込)  
ふきのとう混ぜご飯の素  
ゆずこしょうふりかけ  
生海苔佃煮

～簡単に出来ちゃう!?  
春キャベツとサーモンの雑穀リゾット～

- ～材料～(2人分)  
 ・春キャベツ 50g ・玉ねぎ 1/4ヶ ・サーモン100g  
 ・アスパラ 1本 ・白米 1合 ・お好み雑穀15g  
 ・おろしにんにく 小指の爪位 ・豆乳 20cc  
 ・白ワイン 20cc ・カッテージチーズ 30g  
 ・オリーブオイル 大さじ1 ・水320cc  
 ・塩、コショウ 適量 ・パセリ 適量

- ～作り方～  
 1.春キャベツを手で一口大にちぎり、玉ねぎは1cm程のさいの目切り、アスパラは1.5cm程のななめ切り、サーモンは1口大にカットする。  
 2.炊飯器に白米、雑穀、『1』の材料、おろしにんにく、豆乳、水、白ワイン、を入れてスイッチを入れる。  
 3.15分経ったら炊飯器を開けて1度食べてみてアルデンテになっていたら塩コショウで味を整え、仕上げにカッテージチーズ、オリーブオイル、パセリを上からかければ完成!!

★ワンポイントアドバイス  
 ・アルデンテは少し芯が残っているような歯ごたえがあればOK!  
 ・チーズはパルメザンチーズでもOK!

おすすめ米は **ミルクィクイーン!!**  
是非お試し下さい!! 詳しくは配達担当石原まで!!

4月 ご来店サービスDAY カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
						来店限定 土曜日 10-18時
2	3	4	5	6	7	8
定休日	シール 2倍		定休日			来店限定 土曜日 10-18時
9	10	11	12	13	14	15
定休日	シール 2倍		定休日			来店限定 土曜日 10-18時
16	17	18	19	20	21	22
定休日	シール 2倍		定休日			来店限定 土曜日 10-18時
23/30	24	25	26	27	28	29祝
定休日	シール 2倍		定休日			臨時営業 土曜日 10-18時

【来店限定】サービスは、配達対象外です。  
 ※4/29(土)祝は  
 店舗のみ臨時営業致します。  
 (配達はお休みです)

【調布市内 配達情報!】  
 2kg以上または2,000円以上で配達料無料です。  
 前日までのご予約で割引配達(会員ランクに準ず)  
 南側:火・木・土曜日の配達でシール2倍  
 北側:月・金曜日の配達でシール2倍

3/25 (土)  
会津喜多方  
& 陸前高田  
復興応援フェア!  
お米を食べて応援しよう!

★予告★  
4/22(土)  
仁多米フェア!  
島根奥出雲から♪  
筍 入るかも?!

調布本店  
お米館

株式会社 山田屋本店  
【調布市布田2-1-1 TEL042-482-2011】

店舗・配達営業日:月火木金土 定休日:日曜・祝日・水曜  
 店舗営業時間:月火木金土10:00~18:00  
 配達時間:9~12時・13~15時・15~18時

0120-82-4485



お米館ブログ / HP