

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♪



新商品ご紹介

~ロウカット玄米サラダ!!~

~材料~ (2人分)

- ・炊飯したロウカット玄米 100g(冷めたもの)
- ・ゆで大豆 100g ・枝豆 50g ・きゅうり 1/3本
- ・ミニトマト 4個 ・玉ねぎ 1/4個 ・パセリ 適量
- ・黒オリーブ 大さじ2杯分 ・オリーブオイル 大さじ1
- ・レモン汁 大さじ1 ・アーモンド 10粒 ・塩 適量

~作り方~

- 1.ロウカット玄米を炊飯したら100gを皿に盛り冷ましておく。(白米と同じように炊飯出来ます)
- 2.玉ねぎ・きゅうり・アーモンド・黒オリーブ・パセリは粗くみじん切りにし、玉ねぎは10分程水にさらす。
- 3.ミニトマトは1/4にカットする。
- 4.水にさらした玉ねぎ、水分の出やすい胡瓜は水気をしっかりと取る。
- 5.アーモンド以外の材料すべてをボウルに入れ混ぜ合わせる。
- 6.冷蔵庫にいれ10分程味をなじませる。
- 7.トッピングとしてアーモンドをふりかけて完成!!

★ワンポイントアドバイス

- ・使用するの普通の玄米でもOK!
- ・味付けは少し薄味に仕上げるのが◎!

・**おすすめはロウカット玄米!!**

是非お試し下さい!! 詳しくは配達担当石原まで!!



~にんにく焼きみそ~

焼きにんにくの旨味を
味噌に封じ込めて焼き上げました。



ご飯のおかずに、
生野菜に、隠し味に!!

1瓶140g **330円**(税込)
※会員割引対象商品

~炉ばた漬~

【独自の醸造醤油で二度漬したこだわりの逸品】



「美味しい」と巷で評判♪
ぜひ一度お試し下さい!

1本 **398円** (税込)
※会員割引対象商品

5月 ご来店サービスDAY カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3祝	4祝	5祝	6
	シール 2倍		定休日	祝休日	祝休日	来店限定 土曜日 10-18時
7	8	9	10	11	12	13
定休日	シール 2倍		定休日			来店限定 土曜日 10-18時
14	15	16	17	18	19	20
定休日	シール 2倍		定休日			来店限定 土曜日 10-18時
21	22	23	24	25	26	27
定休日	シール 2倍		定休日			来店限定 土曜日 10-18時
28	29	30	31			
定休日	シール 2倍		定休日			

【来店限定】サービスは、配達対象外です。

※5/3~5は祝日のため、
店舗・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



お米館ブログ / HP

4/22(土)

仁多米フェア!
島根県奥出雲から♪
筍 入るかも?!

★予告★

5/27(土)

海土の本気米
✨ フェア! ✨
島根県隠岐の島
海土町産。珍しい逸品!!

調布本店

お米館

株式会社 山田屋本店

【調布市布田2-1-1 ㊟042-482-2011】

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