

# 米日新聞

まいにち

## 7月号

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』をテーマにしたメニューをご紹介します!



### ～夏にピッタリ♪ 雑穀ドライカレー～



～材料～(2人分)  
・合いびき肉 100g  
・ズッキーニ 1/4本  
・パプリカ 1/4個  
・玉ねぎ 1/4個  
・雑穀ご飯 400g

～ソース～  
・トマト缶 大さじ2  
・カレー粉 小さじ1/2  
・ケチャップ 小さじ1/2  
・ウスターソース 小さじ1/2  
・顆粒コンソメ 小さじ1  
・塩コショウ 少々  
・水 100cc

～作り方～

- 1.野菜をみじん切りにし、ソースの材料を別で混ぜておきます。
- 2.鍋に油を少しひいて温めたらみじんぎりにした野菜を炒めます。  
(玉ねぎが透き通ってきたらOKです!)
- 3.次に肉を入れて更に炒めます。
- 4.肉に火が入ったら混ぜておいたソースを加えて水気が飛ぶまで煮詰めます。
- 5.最後に雑穀ごはんを混ぜ合わせて完成!

👉 One Point!

- ・ソースを入れた段階できざみバジルなどを少量加えると香りが増してGOOD!
- ・自分流に色々な野菜を入れてみてもOKです!

**おすすめ米は幻の米!**

是非お試し下さい!! 詳しくは配達担当石原まで!!

いきものみつけファーム  
IN山梨中央!! 6/11(日)  
総勢120名で楽しく田植えをしました♪



【今夏限定商品】

### 5種野菜のカレー

レシピの約半分が5種類の野菜で出来たカレー!



180g  
350円税込



### 3種きのこ・豆カレー

ハーブと香辛料が活かしたたっぷり具材感のカレー☆

180g 各350円税

※売切れの際はご容赦下さい



**この時期、お米の炊き方を一工夫しましょう!**

「パサついている」「美味しくない」新米前のこの時期に増える声。  
夏場は、お米の炊き方や保存に一工夫が必要な時期です!

以下の方法を試してみましょう♪

- ①夏は水温が高く炊飯時蒸発しやすいため、水は少し多めに。
- ②夏は暑いので、米の劣化が早くなります。  
※少量ずつの購入、密閉容器に入れ冷蔵庫で保存、早めに食べきる事をオススメしています。
- ③粘りの強い低アミロース米などを選ぶ
- ④もち米などを1割程入れて炊く



### 8月 ご来店サービスDAY カレンダー

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

土曜日【来店限定】  
毎週土曜 10～18時  
玄米量り売り・白米製品  
20%引(一部除外有)

### 【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

## 7/29(土)

### 米屋の夏祭り



## フェア!



### スイカ&メロン

旬の果物が入荷予定!

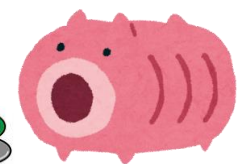
★予告★

8/26(土)

## 新米

ハナエチゼンフェア!

また今年も入荷♪  
今だけの季節限定品♪



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