野菜のパワーでみんなを笑顔に。美味しい旬の情報をお届けします

べっぴんライフ

2018 第67号 4月号

三笠産業株式会社は、食の安全と癒しの空間を提供しています

mikasa

農家のひきだし
農薬、肥料からハウスなどの施設まで、農業に関わるものすべてのものを取り扱っています

プリントショップ Combo
紙や布に特殊トナー（白色トナー、蛍光トナー、蓄光トナーなど）印刷が可能です

ドッグサロン花陰
サロン・ドッグラン・ペットホテルと愛犬のためのトータルサロンです

フラワーショップ花陰
生花アレンジ・プリザーブドフラワーもある、おしゃれなフラワーショップです

知って得する 意外と知らない「野菜」の方！ 野菜のすすめ 其の50

お弁当は、可愛く、美味しく、バランス良く！

可愛いお弁当は日本の食文化

新年度になり、お弁当作りがはじまった方も多いのではないでしょうか。

小さなお弁当箱の中に、色とりどりのおかずがキレイに詰められた日本のお弁当は、海外でも注目されている日本ならではの食文化。最近では「キャラ弁」がひとつのジャンルとして確立し、人気を集めています。

はじまりは好き嫌い解消のため

お弁当を可愛く作るようになったのは昭和の初期、子どもの好き嫌いを直す方法として、料理を美しくすることが書籍で提唱されたことがはじまりのようです。今も人気の〝たこさんウインナー〟は戦後に登場しました。

おかずでキャラクターを模した「キャラ弁」が作られるようになったのは90年代の終わり頃から。ブログやSNSで瞬く間に浸透し、今ではキャラ弁用の調理器具やピックなど、グッズも充実しています。

『野菜パウダー』でキャラ弁に挑戦！

子どもから「可愛いお弁当がいい」とせがまれて困っている、そんな方には『野菜パウダー』がおすすめです。卵焼きやご飯に混ぜるだけで、いつものお弁当が可愛く華やかになり、野菜も摂れて栄養たっぷりのお弁当が作れます。

キャラ弁づくりにおススメ！

『ほうれん草パウダー』
40g 540円（税込）

『かぼちゃパウダー』
45g 540円（税込）

『にんじんパウダー』
40g 540円（税込）

『むらさき芋パウダー』
60g 540円（税込）

ベジベジスマイル！

簡単！美味しい♪
グッド“パウダーライフ”をお届けします

Vol.12 ママ編

『野菜パウダー』が春の元気とキレイづくりを応援します！

春の香り♪ ハーブの女王！『よもぎパウダー』

和菓子のイメージが強いよもぎ、実はハーブの女王といわれるほど栄養たっぷり！食物繊維はほうれん草の10倍、鉄分も豊富で特有の香りにはイライラをしずめる作用も。パウダーなら牛乳などにも混ぜられて手軽に摂れます。

パウダー1g
＝
生のよもぎ約1/2茎分（6g）

『よもぎパウダー』
50g 782円（税込）

おしえて！サエキくん

皆さまのご質問に担当のサエキがお答えします！

Q 『よもぎパウダー』は、なぜふわふわしているの？

A 葉の裏の毛（繊毛）が含まれているからです。

よもぎの葉の裏側には、繊毛という細かい白い毛がたくさん付いています（お灸に使う「もぐさ」はこの繊毛だけを集めたものです）。この繊毛には栄養がたっぷり含まれています。

『よもぎパウダー』はよもぎを丸ごと粉末にしているため、繊毛もすべて含まれています。そのため、他の種類の『野菜パウダー』のように細かな粉末状ではなく、ふわふわとした綿のような状態になっています。よもぎの栄養がしっかり入っている証しです。安心してお召し上がりください。

べっぴんレシピ スペシャル

おいしさと栄養をぎゅっと凝縮!
『野菜パウダー』を使って
お家で作れるレシピをご紹介!

『野菜パウダー』でキッズも大喜び! カラフル弁当

むらさき芋のおにぎり
①温かいご飯にいりごま、『むらさき芋パウダー』を振り、切るように混ぜ合わせます。
②塩をなじませた手でお好みの形に握れば完成♪ ひじきや海苔で顔を作ってもかわいい♪

チキンハンバーグ
4等分にしてかわいいピックに刺せば、食べやすくてカラフル♪

ハートのたまご焼き
写真のようにカットして組み合わせるとハート型に♪

●チキンハンバーグ●

材料(ミニハンバーグ4個分)

鶏ひき肉……100g
塩……小さじ1/4
水……20g
野菜パウダー……下記参照
【緑のハンバーグには】
ほうれん草パウダー……5g
【黄色のハンバーグには】
かぼちゃパウダー……12g

作り方

1. ボウルに鶏ひき肉を入れ、『野菜パウダー』と塩をふり、水をまわしかけ、粘りが出るまで混ぜ合わせます(緑と黄色それぞれ作ります)。
2. ①を4等分し、丸く成形します。フライパンに並べ、蓋をして弱火にかけ5分ほど焼きます。
3. 薄く焼き色がついたらひっくり返し、再び蓋をして2分ほど焼いたら火を止め、そのまま蓋をして2〜3分置きます。全体に火が通ったら完成です。

●ハートの2色たまご焼き●

材　料

【緑の部分】
卵……1個
【A】ほうれん草パウダー……小さじ1/2
【A】砂糖……小さじ1/2
【A】片栗粉……小さじ1/4
【A】塩……少々
【A】牛乳……小さじ1/2
【黄色の部分】
卵……2個
【B】にんじんパウダー……小さじ1
【B】砂糖……小さじ1
【B】片栗粉……小さじ1/2
【B】塩……少々
油(焼き用)……適量

作り方

1. ボウルに【A】を入れて混ぜ合わせ、牛乳を加えて混ぜます。
2. 割りほぐした卵(1個分)を①に少しずつ加え混ぜます。これがほうれん草卵液です。
3. 別のボウルに【B】を入れ、②と同様に、2個分の卵でにんじん卵液を作ります。
4. 卵焼き器に薄く油を熱し、②のほうれん草卵液を少量流し入れ、半熟状になったら奥から手前に巻き、卵を奥に寄せます。
5. 再び油をなじませ、残りのほうれん草卵液、にんじん卵液の順に、同様に焼き上げます。粗熱をとり、適当な大きさに切って完成です。

今回使用する『野菜パウダー』は

『ほうれん草パウダー』
40g 540円(税込)

『かぼちゃパウダー』
45g 540円(税込)

『にんじんパウダー』
40g 540円(税込)

『むらさき芋パウダー』
60g 540円(税込)

※『野菜パウダー』に関するお問合わせ・ご注文は本紙下部記載の電話番号へお願いします。

三笠のお便りコーナー みんなのボイス!ボイス!

東京都　なぎママ様
『野菜パウダー』は離乳食や朝食のスムージー、パンケーキに混ぜて使っています。とにかく手軽に野菜を摂ることができるので、本当に助かっています。
離乳食も手軽にできるし、朝食で野菜が手軽に摂れ、スムージーやパンケーキに入れると、小さい子どもも嫌がらずにパクパク食べてくれます。

兵庫県　キンちゃん様
カフェで米粉のマフィンや天然酵母を使ったクッキーなどに『野菜パウダー』を混ぜて焼いています。
『むらさき芋パウダー』はとても発色が良く自然のものでこれだけ美しい焼き色が出て感激しています。お客様からも、芋の味がちゃんとして美味しいとのお声をいただいています。

お便り大募集!

『べっぴんライフ』では、上記の「みんなのボイス!ボイス!」コーナーに掲載するお便りを募集しています。三笠商品の感想や最近の出来事など、なんでもお寄せください!

お便りをくださった方の中から抽選で**10名**の方に上記レシピに使用した**『野菜パウダー4袋セット』**を**プレゼント**いたします!

締切　2018年 4/30(月) 当日消印有効

お便りをくださった方へ コチラの商品をプレゼント!

抽選で10名様

『にんじんパウダー』10g 195円(税込)
『ほうれん草パウダー』10g 195円(税込)
『むらさき芋パウダー』10g 165円(税込)
『かぼちゃパウダー』10g 185円(税込)
4袋セット

宛先
〒754-0005 山口県山口市小郡山手上町1-10
三笠産業株式会社「お客様の声」係 宛
※「アンケート用紙」でもご応募いただけます。

FAX 0120-123-864 24時間受付

おハガキに、お声と共に、郵便番号・住所・名前(フリガナ)・電話番号・メールアドレス・生年月日・年齢・性別を記載し、下記住所へお送りください。FAX・メールでのご応募も受け付けています。
※締切を過ぎてのご応募は、翌月の抽選の対象となります

メールでのご応募もお待ちしております!
beppinlife@mikasasangyou.co.jp
▲メールアドレス読み取り

お問い合わせ・ご注文

TEL 受付時間: 平日9時〜17時(土・日・祝日休み)
0120-730-762

FAX 受付時間: 24時間受付
0120-123-864
※FAXでお申し込みの際には、右記のハガキ内容を必ず明記してください。

WEBでも購入可能! 便利野菜 検索

おハガキでのご注文

62円
〒754-0005
山口県山口市小郡山手上町1-10
三笠産業株式会社
通信販売部行

1.郵便番号・住所
2.名前(フリガナ)
3.電話番号
4.メールアドレス
5.生年月日
6.年齢　7.性別
8.品名　9.数量

●お届けはご注文から1週間前後
●お支払いはコンビニ・郵便振替・代金引換にて ●送料はお問い合わせください ●返品／商品到着後7日以内(未開封・未使用に限る。要事前連絡)。お客様都合による返品送料はお客様ご負担。不良品による返品送料は弊社負担 ●お客様の個人情報は、弊社からの商品とご案内の発送以外には使用いたしません

便利野菜.jp
『野菜パウダー』の使い方やレシピなど情報満載!
https://www.benriyasai.jp/
今すぐチェック!

お客様のご要望にお応えして
「れんこん」をまるごと飲みやすい粒にしました!

『どこでもれんこん』
1粒(250mg)中れんこん粉末240mg含有
1,685円(税込)

三笠産業株式会社
〒754-0005 山口県山口市小郡山手上町1-10