

生活クラブ 健康な食デザイン「ビオサポ」より野菜たっぷりのメインディッシュが登場！
“見える”ミールキット『やさしい味のミルクスープ』
 ～濃厚なごちそうスープが主役のバランス献立 WEB ページにて公開開始～
<http://www.seikatsuclub.coop/biosapo/kondate/detail18m0204.html>

生活クラブ生協連合会(本部:東京都新宿区、以下生活クラブ)は、生活クラブが提唱する健康な食デザイン「ビオサポ」より“見える”ミールキット『やさしい味のミルクスープ』を中心とした、バランス献立を WEB ページにて公開いたします。



ビオサポ食材セット＝“見えるミールキット”とは

ビオサポ食材セットは、生産者が見える国産野菜のみを使用し、また加工食品は原材料が見える、確かな素材を使っています。お子さんからお年寄りまで安心して食べられる、手軽に本格メニューができあがる“魅せる”ミールキットであると共に、中身も確かな素材を使用した、まさに“見える”ミールキットです。

1回で使い切れる量のカット野菜と肉類・調味料にレンジがついており、材料を合わせて炒める・煮るなど10分から15分ほどの調理時間で2～3人分のメインディッシュができあがります。野菜が多めで栄養面も安心。国産素材中心で化学調味料を使わない生活クラブの安心食材のメニューが短時間で準備できます。毎週8品目をそろえ、週ごとに組み合わせを変えてカタログに登場します。

具材たっぷりの『やさしい味のミルクスープ』

『やさしい味のミルクスープ』は、国産のカット野菜4種類と、しめじ、ポークウインナー、グラタンソースがセットになったミールキットです。たっぷりの牛乳でグラタンソースを伸ばして作る、ミルク感たっぷりの濃厚スープが、お鍋一つで作れます。たった15分と手早く調理が出来るため、料理が苦手な方や忙しいワーキングママにぴったりです。また、食材を余らせずに賢く調理したい方々にも最適です。野菜のビタミンや食物繊維、ウインナーのたんぱく質、牛乳のカルシウムとからだに必要な栄養素を一度に補える、大満足の一品です。

副菜をプラスしてバランスの取れた献立に

「やさしい味のミルクスープ」に、鉄分と食物繊維を多く含む副菜をプラスすることで、さらにはからだに優しいバランス献立が完成します。濃厚なミルクの風味と野菜の甘みを味わえるスープには、洋風の副菜がぴったり。「かぼちゃとベーコンのナッツ和え」や「小松菜と柑橘のさっぱりサラダ」など、鉄を含む青菜や食物繊維豊富な果物を使ったメニューで、不足しがちな栄養素を補うことができます。

生活クラブは、今後も確かな素材の安心・安全な「食」をお届けするとともに、健康な食の知識・食べ方を広くご提案。健康な食のデザイン＝ビオサポの理念を中心に、未来の食の安心へとつなぐ「サステイナブル(持続可能)な暮らし」の取り組みを、より幅広く、さまざまな方向から提案してまいります。

◇お召し上がり方

- ・じゃがいもはラップをしてレンジで加熱する(500W で 3~4 分)
 - ・ポークウィンナーは斜めに 2~3 等分にカットする。
 - ①バターを熱し、ポークウィンナー、玉ねぎ、ぶなしめじ、にんじんを加え炒める。
 - ②全体に火がまわったら、添付のソース、牛乳 400cc、レンジで加熱したじゃがいもを加え煮る。
 - ③最後にほうれん草を加えさっと火を通し、塩こしょうで味を整える。
- ※お好みで生クリームを足してください



▶原材料、原産地、アレルギーなど見える化しているので安心！

◇「やさしい味のミルクスープ」概要

品名：やさしい味のミルクスープ
 内容量：ポークウィンナー 60g
 具材(じゃがいも 80g、玉ねぎ 60g、ぶなしめじ 50g、ほうれん草 50g、人参 30g) 270g
 添付調味料(グラタンソース) 200g
 栄養素：カロテン、ビタミン C、ビタミン D
 価格：912 円(税抜き)
 提携生産者：生活クラブ・スピリッツ(株)
 ※北海道・関西エリア・生活クラブデポー(店舗)を除く企画です。

◇「やさしい味のミルクスープ」を使ったバランス献立

具材たっぷりの「やさしい味のミルクスープ」はたんぱく質、ビタミン、カルシウムをバランスよく摂ることができます。鉄を多く含む青菜や、食物繊維豊富な果物を使った副菜を合わせることで、不足しがちな栄養素を補いバランスを整えましょう。スープに使うバターの塩分を考え、塩分を排出する働きのあるカリウムを含んだ野菜やいもなどの食材を合わせることもおすすめです。

・かぼちゃとベーコンのナッツ和え

かぼちゃの甘みとチーズのコクがきいたカフェ風の副菜です。

<材料>

かぼちゃ 1/10 個(100g)、長熱だし仕込みハーフベーコンスライス 20g
 A: 水 大さじ 3、丸大豆醤油 小さじ 1、素精糖 大さじ 1
 B: クリームチーズ 20g、ドライフルーツナッツミックス 10g

<作り方>

- ① かぼちゃは種とワタを取りのぞき、ひと口大に切る。ベーコンは 2cm 幅に切る。
- ② 鍋に①と A を入れフタをして火をかけ、蒸気が出たら弱火にして 8 分蒸し煮にする。
- ③ ②の粗熱がとれたら B を入れ混ぜ合わせる



・小松菜と柑橘のさっぱりサラダ

野菜、果物を一度に摂れる彩り鮮やかなサラダです。

<材料>

小松菜 1/2 束(100g)、玉ねぎ 200g、ミニトマト 2 個(20g)、はっさく缶 1/4 缶(30g)
 A: 酢 小さじ 1、オリーブオイル 小さじ 1、おろし玉ねぎ 小さじ 2、真塩・こしょう 少々

<作り方>

- ① 小松菜は塩ゆでにして水にとり、水気をしぼり 3cm の長さに切る。玉ねぎは薄切りにし水にさらし水気を切る。ミニトマトは 4 等分に切る。はっさくはひと口大に切る。
- ② ボウルに①と A を混ぜ合わせる。



◇生活クラブについて

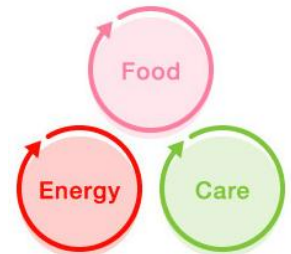
生活クラブは生協の中のひとつです。今から約 50 年前、「まとめ買いして安く分け合おう」と、200 人あまりのお母さんたちが集まって牛乳の共同購入を始めたことからスタートしました。今日の生活クラブでも、既存の商品を購入するのではなく、自分達の生活に必要な品物を、自分たちが開発過程にかかわりながら生産者とともに、納得いくものをつくるという、徹底したものづくりの姿勢でとりにくんでいます。

生活することは、消費することです。”なにを””どのように”消費するか、という選択は、そのまま、「どんな未来にしたいか」「次の世代へ何を手渡したいか」へとつながっていきます。私たちは、自然と共生し、食べ物(Food)、エネルギー(Energy)、福祉(Care)をできるかぎり自給・循環させる「サステイナブル(持続可能)な生き方」を選びます。

いま生きるいのちと次世代のいのちを、おなじように大切に考えて、すべての活動を行います。

U R L: <http://www.seikatsuclub.coop>

生活クラブ資料請求申込み URL: <https://welcome-seikatsuclub.coop/>



◇バイオサポについて

「バイオサポ」とは、生命を意味する「BIO」と「美を」を掛け、生命力にあふれた健康な食生活をサポートしていく、という生活クラブの造語です。「食べ物半分×食べ方半分」をテーマに、食べ物と食べ方の両方を知って暮らしに活かそうという理念のもと、より良い食材、栄養バランスや楽しい献立・レシピなどを、定期的カタログや公式ホームページ上にてご紹介しております。

U R L: <http://www.seikatsuclub.coop/biosapo/>