

有機野菜の宅配 ビオ・マルシェ お届け情報

株式会社ビオ・マーケット
TEL:0120-66-1183
FAX:092-611-5462
http://www.biomarche.jp

1月13日(月)

【本日の野菜・加工品欠品情報】

- ・有機ミニ白菜 → 日・祭日のため産地からの運送便が止まっております。少量・欠品となります。
- ・有機サニーレタス → 天候が不安定なため生育不良を起こしております。少量・欠品となります。
- ・有機青しそ 生産者の発送手違いのため少量・欠品となりました。
- ・有機竹の子スライス 100g 終了 規格変更のため(株)クローバー食品 有機竹の子スライス 80g をご注文ください。
- ・数量限定 有機みかん(大玉)
- ・約1kg 598円(税込646円) 和歌山県 松弥園
- ・少量出荷になりますので、限定数量になり次第終了になります。
- ・お電話やFAXで、早めのご注文をお願いします。

… 今週の配布物 …

- ・カタログ 005w号
- ・お届け情報(本紙)
- ・ご注文用紙 005w
- ・bioweekly 003w
- ・ロゴナ
- ・オーブリー
- ・ベビー
- ・ナトラケア
- ・味噌ノート(B4:両面)
- ・味噌チラシ

… 本日の野菜セット …

多菜セット

有機	玉ねぎ	500g	北海道	きたみらい農業協同組合
有機	長芋	200g	青森	あおもり南部有機生産組合
有機	蓮根	200g	熊本	福島 正明
有機	白ネギ	1束	鹿児島	鹿児島有機生産組合
有機	菜の花	1束	高知	大地と自然の恵み
有機	にら	1束	高知	大地と自然の恵み
有機	水菜	1束	島根/奈良	ぐりーんはーと/山口農園
有機	いんげん	1P	鹿児島/沖縄	池田農園/沖縄畑人村

いきいきセット

有機	玉ねぎ	500g	北海道	きたみらい農業協同組合
有機	里芋	400g	熊本	吉水農園
有機	小かぶ	1束	滋賀	垣見農園
有機	白菜	1/4	宮崎	野口オーガニックファーム
有機	チンゲン菜	1束	和歌山	ビオランド
	えのき	1P	長野	よませASS
有機	バナナ	500g	コロンビア	サンタマルタ農園
	平飼卵	6個	岡山	永田 康二

フルーティーセット

有機	白ネギ	1束	鹿児島	鹿児島有機生産組合
有機	菜の花	1束	高知	大地と自然の恵み
有機	にら	1束	高知	大地と自然の恵み
有機	水菜	1束	島根/奈良	ぐりーんはーと/山口農園
有機	いんげん	1P	鹿児島/沖縄	池田農園/沖縄畑人村
	王林	1個	青森	新農業研究会 防除 22回
有機	八朔	1個	和歌山	福田 英友己
有機	ネーブル	500g	広島	中原観光農園

ゆうきだいすきセット

有機	じゃが芋	400g	長崎	吾妻旬菜
有機	ごぼう	200g	青森	あおもり南部有機生産組合
有機	白ネギ	1束	鹿児島	鹿児島有機生産組合
有機	白菜	1/4	宮崎	野口オーガニックファーム
有機	きやべつ	1/2	滋賀	大中農友会
有機	ブロッコリー	1個	和歌山	紀ノ川農業協同組合
有機	小松菜	1束	和歌山	ビオランド
	えのき	1P	長野	よませASS
	ふじ	1個	長野	よませASS 防除 15回

基本野菜 セット

有機	白ネギ	1束	鹿児島	鹿児島有機生産組合
有機	菜の花	1束	高知	大地と自然の恵み
有機	にら	1束	高知	大地と自然の恵み
有機	水菜	1束	島根/奈良	ぐりーんはーと/山口農園
有機	いんげん	1P	鹿児島/沖縄	池田農園/沖縄畑人村

※きのご類は化学薬品による室内殺菌などは行っておりません。
※箱詰めの際に十分注意しておりますが、傷みや腐れ、また過度のしおれや虫食い等ございましたら、どうぞ遠慮なくお電話等にてご連絡ください。

【本日の野菜セット変更】

- ・サニーレタス → 菜の花 (天候が不安定なため生育不良を起こしております。)

●●●野菜セット予想メニュー●●●

カタログNO. 004wお届け期間 1/20~1/24

多菜セット	有機人参500g・有機じゃが芋600g・有機ごぼう200g・有機青ネギ・有機紅くるり・有機ブロッコリー・有機小松菜・有機生姜
【9996】¥2,808(冷蔵)	
フルーティーセット	有機青ネギ・有機紅くるり・有機ブロッコリー・有機小松菜・有機生姜・有機バナナ300g・有機ポンカン500g・有機レモン200g
【9997】¥2,808(冷蔵)	
基本野菜	有機青ネギ・有機紅くるり・有機ブロッコリー・有機小松菜・有機生姜
いきいきセット	有機じゃが芋500g・有機さつま芋300g・有機青ネギ・有機大根・有機菜の花・有機生姜・ふじ1個・平飼い卵
【9998】¥2,808(冷蔵)	
ゆうきだいすきセット	有機人参300g・有機さつま芋300g・有機長芋200g・有機大根1/2・有機小かぶ・有機菜の花・有機生姜・有機バナナ300g
【9994】¥2,324(冷蔵)	

カタログNO. 005wお届け期間 1/27~1/31

多菜セット	有機玉ねぎ500g・有機じゃが芋600g・有機安納芋500g・有機キャベツ1/2・有機菜の花・有機チンゲン菜・有機ミニトマト・有機生椎茸(菌床)
【9996】¥2,808(冷蔵)	
フルーティーセット	有機キャベツ1/2・有機菜の花・有機チンゲン菜・有機ミニトマト・有機生椎茸(菌床)・ふじ2個・有機スイートスプリング600g
【9997】¥2,808(冷蔵)	
基本野菜	有機キャベツ1/2・有機菜の花・有機チンゲン菜・有機ミニトマト・有機生椎茸(菌床)
いきいきセット	有機人参300g・有機ごぼう200g・有機ブロッコリー・有機小松菜・有機いんげん・有機生椎茸(菌床)・有機ネーブル400g・平飼い卵
【9998】¥2,808(冷蔵)	
ゆうきだいすきセット	有機玉ねぎ300g・有機じゃが芋400g・有機れんこん200g・有機青ネギ・有機小松菜・有機ミニトマト・有機いんげん・有機八朔
【9994】¥2,324(冷蔵)	

※天候や畑の状況で変更する事があります。ご注文前にセットメニューを確認されたい時は、お手数ですがお電話でお問い合わせください。(防)は防除回数です。(防)表記のないものは有機農産物でお届けの予定です。
 ※上のメニューからご希望のセットをお選びいただけます。ご予約セットと異なる場合は、注文コードをご記入ください。セット不要の際には、「予約セット=0」とご記入ください。

【和風あんかけオムライス】

※ 和風あんかけオムライス !

【材料】(1人分)

ごはん…200g・玉ねぎ…1/4個鶏むね肉(小間切れ)…20g
 卵…2個・長芋…30g・水…大さじ1・サラダ油…大さじ1
 水…大さじ1・粗びき黒こしょう…適宜・水菜…適宜
 A[にんじん…1/8本、えのき・マイタケ・しめじ…各15g、水…130ml、白だし…大さじ1.5]
 水溶き片栗粉[片栗粉…大さじ1/2、水…大さじ1]

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。にんじんはせん切りにする。マイタケ・しめじは石づきを切ってほぐす。えのきは石づきを落として長さを半分に切る。
- ② フライパンにサラダ油の半量を中火で熱し、鶏むね肉、玉ねぎを炒める。ごはんを加えてほぐしながら炒め、粗びき黒こしょうをふる。
- ③ 卵を割ってほぐし、水を加えてよく混ぜる。
- ④ 別のフライパンに、サラダ油の残り半量を中火で熱し、③を流し入れる。菜箸で軽く混ぜながら焼き、半熟の状態まで火を止め、②をのせて卵で包み、器に盛る。
- ⑤ 小鍋にAの具材をすべて入れて中火にかけ、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ④に⑤をかけ、その上からすりおろした長芋をかけ、3cm程度に切った水菜をのせる。



和風あんかけオムライス