

# 夏



## はやっぱりカレーでしょ!

A-coop マーク品の検索はこちらにアクセス

JAライフクリエイト福島

検索



○特徴  
国産のじゃがいも、にんじん、牛肉を使用した、ほどよいスパイシー感とコクのあるビーフカレーです。  
各1個200gで、中辛と辛口があります。

### ACCカレー

8月 夏休み・お盆・祭り  
今年から山の日が  
施行されました

### おすすめ品

## エーコープマーク品かわら版



発行所

株式会社JAライフクリエイト福島  
食品企画課

### レトルトも プラスアルファで 栄養満点

カレーは忙しい現代人の完全食! そんな忙しい日常の中、レトルトカレーにも頼りたいですね。ただレトルトに頼るだけでなく、プラスアルファ何かすることで栄養バランスが良くなります。カレー自体は、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどが含まれていて、とても栄養価が高い食べ物です。しかしそれにご飯をプラスしても栄養的にはバランスが少し不足します。そこで、冷蔵庫の食材を加えて少しアレンジしてみましょう。

### 卵・乳製品

●カレーに卵やチーズをトッピングすることで質の良いたんぱく質とカルシウムを補うことができます。



### 柑橘系の飲料

●カレーに柑橘系のジュースやビールを添えると、ビタミンCや葉酸も摂取することができます。



これで、レトルトカレーでもお手軽にバランスのいい栄養食を摂ることができますね。

### ACC青汁

### おすすめ品

#### ○特徴

4種の九州産野菜(大麦若葉、ケール、明日葉、ゴーヤ)を配合。大人から子供まで気軽に飲める青汁です。1日1〜2袋を目安に1袋を約100ml程度の水またはぬるま湯、牛乳等によく溶かしてお召し上がりください。



は、当社の扱うACマーク商品は、利用していただくには、美味しくいただくために、各所で発信していきま

#### 編集後記

今年には熊出没のニュースが多くみられます。山好きの私としては登山自粛で少し残念です。でも、パスタにカレーと半熟卵! これが一番暑い夏にも負けません。あとビールも! (赤沼)