

Cooking Advice

クッキングアドバイス

2024
5月号

毎月
18日は

ごはんの日

5月のお届け日

宅配回数 11回

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	(休)	(休)
5	(休)	(休)	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	(休)	
			Aコース		Bコース	

5月のご案内

母の日に手作りカレーを贈ろう…	2
食材宅配商品一覧……………	3
毎月18日はごはんの日特集 ……	5
料理のコツ教えます……………	6
宅配メニュー・関連情報 ……	8
ふれあいキャンペーンのご案内…	34
わたしの伝言板……………	35
ふれあい食材からのお知らせ……	36

今月の価格



コース	本体価格	税込価格
基本コース	赤(2人用) 19,241 円	20,780 円
	黄(4人用) 33,130 円	35,780 円
	緑(6人用) 45,815 円	49,480 円
お魚コース	青(2人用) 20,259 円	21,880 円
いそどりコース	白(2人用) 20,722 円	22,380 円
あじわいコース	桃(2人用) 19,333 円	20,880 円

母の日に 手作りカレーを贈ろう

Cosmo コスモ食品 のカレー・ルー

釜を直接火にかけ、丁寧に焼き上げる直火焼き製法。

時間をかけ、40度を超える釜場で職人がつきっきりで練り上げる直火製法は、大量生産には向きません。



それでもこの製法にこだわるのは、直接火にかけることです。パイプの香りがたち、野菜や果物の水分も飛び、自然の旨みを極限まで際立たせることができるから。

原料にこだわり、化学調味料や保存料は一切不使用。

手間ひまを惜しまない私たちだから作れる、自慢のルーです。

----- 5月10日(金)・11日(土)お届け -----

基本・お魚コース

コスモ直火焼カレー・ルー (中辛)

絶妙なバランスに仕上げた中辛カレー・ルー

いそどりコース

ひろさき屋直火焼りんごカレー・ルー(甘口)

青森県産のりんごとんにんにくをたっぷり使った甘口カレー・ルー

果実と野菜、20種類以上のスパイスを丁寧に焼き上げ、隠し味のチャツネで絶妙なバランスに仕上げた中辛カレー・ルーです。



化学調味料不使用。国産小麦・野菜(にんにく・りんごは青森県産)で作りました!



2024 5月 食材宅配商品一覧表

Aコース 月水金
Bコース 火木土

季節のメニュー

特別メニュー

ごはんの日

新 新商品



牛乳パックの日 今月は1日と2日です。

JAふれあい食材では資源の有効利用の為に「牛乳パック」の回収を行っています。



18日はごはんの日です。
(18日がAコースの場合は前日宅配が対象となります。)

Aコース	Bコース	基本コース				
1 (水)	2 (木)	国産若鶏モモ肉	きのこグラタン	天井の具セット	東京べったら漬	
8 (水)	9 (木)	栃木県産豚肉 切り落とし(カタ)	中華ワンタン (スープ付)	熟成紅鮭切身	沖縄県産洗いもずく (ぼん酢付)	
10 (金)	11 (土)	骨ぬき あじみりん干し	いかゆず糍塩辛	栃木県産豚ロース角切り (カレー・シチュー用)	コスモ 直火焼カレー・ルー(中辛)	国産 カレー専用福神漬
13 (月)	14 (火)	栃木県産豚バラ うす切り	生桜えび (駿河湾産)	長崎蒲鉾・ おつまみれんこん	氷温造り銀ひらす 昆布白醤油漬	無着色辛子明太子
15 (水)	16 (木)	寒鯖一夜干し	だしをきかせた ふんわり玉子焼	北の大豆 もめん豆腐	ホイコーローの素 (栃木県産豚バラ使用)	棒々鶏の素セット
17 (金)	18 (土)	栃木県産豚肩ロース スライス	国産ごぼうの 甘辛揚げ	あさひ納豆 国産極小粒	まぐろの たたき	冷凍あさり (北海道産)
20 (月)	21 (火)	ピチットシマホッケ フィーレ	おさかなつくね (タレ付き)	ドラゴン餃子	三陸産 早採りわかめ	
22 (水)	23 (木)	栃木県産豚小間肉 (モモ)	白身魚とチーズの 磯辺焼き	メカジキ切身 (加熱用)	まるごと北海道 ポテトサラダさやか	
24 (金)	25 (土)	境港でつくった あじフライ	三田屋コロッケ	栃木県産小麦の 味噌ラーメン	焼豚スライス (栃木県産豚ロース使用)	
27 (月)	28 (火)	栃木県産豚ロース うす切り	子持ち からふとししゃも	北の大豆濃厚 おぼろとうふ(タレ付)	高鮮度冷凍 びんちょうまぐろ	刺身用甘海老 むき身
29 (水)	30 (木)	赤魚切身	玉こんにゃく	国産小粒納豆	舞茸五目 炊込みご飯の素	国産若鶏の ひとくちムニエル

Aコース	Bコース	お魚コース				
1 (水)	2 (木)	銀座伴助 シマホッケフィーレ干し	めかぶ三升漬	神奈川三浦市の キャベツを使った ハンバーグマトソース	きのこグラタン	
8 (水)	9 (木)	さわら西京漬 (甘酒仕立て)	ふんわり 味付巻ゆば	熟成紅鮭切身	かにしゅうまい	
10 (金)	11 (土)	境港でつくった 真いわしフライ	雪室熟成 じゃがいものコロッケ	シーフードミックス (いか・えび・ほたて)	コスモ 直火焼カレー・ルー(中辛)	
13 (月)	14 (火)	さば文化干 三枚おろし	生桜えび (駿河湾産)	メカジキ切り落とし (加熱用)	栃の木 まいたけ	無着色辛子明太子
15 (水)	16 (木)	あじ開き一夜干し	ひじき白あえの素	北の大豆 もめん豆腐	子持ちアサバガレイ 切身	大判ガンス
17 (金)	18 (土)	栃木県産豚肩ロース スライス	かぶ漬	あさひ納豆 国産極小粒	かつお丼	冷凍あさり (北海道産)
20 (月)	21 (火)	国産天然ぶり切身	バナメイエビ	あじわい餃子	三陸産 早採りわかめ	
22 (水)	23 (木)	タコ飯の素	まきばの きんぴらの豚肉巻	赤魚二段仕立て	氷温造り あじの南蛮漬	
24 (金)	25 (土)	氷温造り サバの味噌煮	越前庵懐石 白胡麻どうふ	栃木県産小麦の 味噌ラーメン	味付け玉子	北海道十勝産 スイートコーン
27 (月)	28 (火)	北海道産鮭山漬	海鮮いももち	甘辛さんまカツ	国産鶏団子の 塩スープセット	北の大豆濃厚 おぼろとうふ(タレ付)
29 (水)	30 (木)	国産まどう鯛 レモン香味	つかいきり ナポリタン	メバチまぐろ 切り落とし	お刺身 ムラサキイカ	国産小粒納豆

2024 5月 食材宅配商品一覧表

Aコース 月水金
Bコース 火木土



キリトリ

キリトリ



季節のメニュー

特別メニュー

ごはんの日

新商品

牛乳パックの日 今月は1日と2日です。

JAふれあい食材では資源の有効利用の為に「牛乳パック」の回収を行っています。

18日はごはんの日です。
(18日がAコースの場合は前日宅配が対象となります。)

Aコース	Bコース	いろいろりコース					
1 (水)	2 (木)	国産若鶏モモ肉	みんなのやさしさといも	産直めかぶ(タレ付)	ふんわりたまごオム焼きそば	白身魚とチーズの磯辺焼き	
8 (水)	9 (木)	栃木県産豚肉切り落とし(カタ)	自然のうまみ味付いなり	いわし黒はんぺんフライ	熟成紅鮭切身	キャベツ焼売	
10 (金)	11 (土)	上手に食べられる塩さんま	だしをきかせたふんわり玉子焼	栃木県産豚ロース角切り(カレー・シチュー用)	ひろさき屋直火焼りんごカレー(甘口)	北海道のカレー用野菜ミックス	国産カレー専用福神漬
13 (月)	14 (火)	栃木県産豚バラうす切り	蒟蒻屋さんのこんにゃく	無着色辛子明太子	むきえびのチリソース(大)(甘口)	きのこの中華スープ	
15 (水)	16 (木)	カットチキンステーキ(塩味)	無塩せきロースハムスライス	北海道十勝産塩味えだ豆	寒鯖一夜干し	北の大豆もめん豆腐	
17 (金)	18 (土)	野菜と炒める豚ばらキムチ炒め	カット野菜(キャベツ野菜炒め)	あさひ納豆国産極小粒	天丼の具セット	冷凍あさり(北海道産)	
20 (月)	21 (火)	ドラゴン餃子	かに玉風セット	羅臼産たら西京漬	切干大根煮	数の子松前漬	
22 (水)	23 (木)	栃木県産豚小間肉(モモ)	栃の木まいたけ	黒豚のもっちりポテト包み	炭火焼まぐろたたき	北海道えりも発お刺身たこ	かぶ漬
24 (金)	25 (土)	牛ちゃんコロッケ	いかフライ	千切りキャベツ	栃木県産小麦の味噌ラーメン	焼豚スライス(栃木県産豚ロース使用)	味付け玉子
27 (月)	28 (火)	栃木県産豚ロースうす切り	三陸産早採りわかめ	北の大豆濃厚おぼろとうふ(タレ付)	メカジキ切り落とし(加熱用)	レンジでいつでもハッシュドポテト	
29 (水)	30 (木)	魚沼発! 鶏五目混ぜご飯の素	十六雑穀と七野菜の肉団子(甘酢あん)	国産まどう鯛レモン香味	ひとくちさしみこんにゃく(タレ付)	国産小粒納豆	

Aコース	Bコース	あじわいコース	
1 (水)	2 (木)	菜彩鶏モモ肉(岩手県産)	銀ひらす黒糖醤油漬
8 (水)	9 (木)	とちぎゆめポーク肩ローススライス	旬あじ(えら・はら抜き)
10 (金)	11 (土)	とちぎゆめポークヒレカツ	まどう鯛塩干し
13 (月)	14 (火)	とちぎゆめポークバラうす切り	北海ぼたん海老
15 (水)	16 (木)	みつせ鶏もも肉	さば柚子こしょう味噌漬
17 (金)	18 (土)	とちぎゆめポークロースステーキ用	瀬戸内産漁師のたこめし
20 (月)	21 (火)	赤坂璃宮監修油淋鶏セット	銀だら切身
22 (水)	23 (木)	とちぎゆめポークモモスライス	オリーブヤシオマス西京漬
24 (金)	25 (土)	とちぎ霧降高原牛ローストビーフ(タレ付)	紀州備長炭干し真ほっけ
27 (月)	28 (火)	とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ)	北海道噴火湾産片貝ほたて
29 (水)	30 (木)	手羽唐の素(名古屋風)	天然ぶり切身

NO RICE NO LIFE

お米のない人生なんて

JA全農米穀部公式SNS
【JA全農】NO RICE NO LIFE で
情報発信中！

ポータルサイト



X



Instagram



JA全農米穀部ではお米の魅力や美味しい食べ方の紹介など、
様々な取り組みを実施しています。

おコメ食べて笑おうプロジェクト



企業・団体・大学・行政が業界・業種の垣根を超えて連携し、
持続可能な循環型社会の実現に向けて、農業・漁業・林業
などの一次産業や地域社会を支えるために協働するプロ
ジェクト。JA全農は、その趣旨に賛同し、参画しています。

ホームページ



日本列島 お米図鑑



全国の自慢のお米を紹介。
お米の食味から47都道府県の情報が
詰まったページを公開中。

地味弁.com



お米はマスト!華やかさよりも美味
しさを追求。頑張らなくていい弁当、
それが地味弁です。

お知らせ

JA全農米穀部のレシピ本を出版しました!
全国の書店でお買い求めいただけます。

・『肉も野菜もまとめどり!』

JA全農米穀部さんの

かんたん健康ごはん』

(KADOKAWA)

・JA全農が炊いた!

「日本一うまいお米の食べ方」大全

(主婦の友社)



毎月18日は

ごはんの日

JAグループ栃木は、
「3食ごはんの日」運動に取り組んでいます。

今月のごはんの日商品お届け日は、

Aコース：5月17日(金)

Bコース：5月18日(土)です



JAふれあい食材では、
毎月18日のごはんの日にあわせて
「ごはんがおいしく食べられる」
メニューを提案しています。

基本コース

まぐろのたたき丼



お魚コース

かつお丼



いろいろコース

天丼



あじわいコース

たこめし



吉野ひろみ 料理のコツ 教えます



「お休みが続くと、お昼の用意が大変」こんな声をよく耳にします。そんな時は、お子さんやご主人、家族皆で作ってみませんか？ご家庭で揃えられる材料で、簡単に作れる献立を紹介しましょう。

今月の料理のポイント

○マフィン・いちごジャム

いちごは完熟の小粒の物を用います。分量は少し多めに作った方が、煮詰めすぎなどの失敗がなく、上手に作れます。

○親子丼

新玉ねぎを使うと甘味が強く美味しくできます。煮上がった具に少しとろみをつけることで、卵を加えた後、トロッと半熟に仕上がります。

○トマトと帆立のクリームパスタ

クリームソースを軽く煮詰めた後は、魚介類に熱が入りすぎないように、手早く仕上げましょう。

○青じそ炒飯

白す干しの他に、ハムを粗みじん切りに切っても良いですね。最初にご飯を中火でパラパラになるように炒めることが、上手に作るコツです。



マフィン

材料 8個分

小麦粉 …………… 200g
A {ベーキングパウダー …… 小さじ2
塩 …………… 小さじ1/4
バター…………… 50g
砂糖…………… 20g
卵 …………… 1個
牛乳…………… 3/4~1カップ

いちごジャム

材料

{いちご…………… 300g (約1パック)
砂糖…………… いちごの量の6割
(クエン酸…………… 小さじ1/2)

作り方

マフィン

- ① 小麦粉、ベーキングパウダー、塩をあわせてふるっておく。
- ② ボールにバターを入れ、クリーム状に練り、砂糖を加えてよく練る。更に溶き卵を少しずつ加え、強く混ぜる。

- ③ 牛乳を温め、②に加え混ぜAの粉も加える。切るようにさっくりと混ぜ合わせる。
- ④ マフィン型又は、プリン型にバターを塗り、小麦粉をうすくまぶしつける。③のたねを入れ、約160℃のオーブンで15分位焼く。
- ⑤ 焼けたらすぐに型からぬきとる。

いちごジャム

- ① いちごはきれいに水洗いした後ヘタをとり分量の砂糖を混ぜ合わせておく。
- ② ①の砂糖が溶けたら弱火にかけ、アクをとりながら煮詰める。
- ③ 煮つまつたら、10秒位強火にして火を止め「泡きり」をする。

我が家の 食育



第202回

緑の美しい、風薫る季節になり、何となく気持ちもウキウキする今日この頃です。

「ただいま」と家に帰ると、家中にいちごジャムの甘い香りが立ちこめていました。そして、トーストした食パンに、真紅のいちごジャムをたっぷり乗せて食べた、あの甘酸っぱさ、そして香り。全てがなつかしい、今の季節の私の思い出です。幼い頃の思い出、特に「食」に関する思い出は、いつまでも忘れることなく、鮮明に覚えているものです。今でも、ジャム用いちごを見つけると迷わず買い求め、いち

ごジャムを作る私です。私ばかりではなく、一緒に母の作ったジャムを食べた妹も、せっせと作っては食べているようです。

何でも売っていて、何でも買える時代ですが、ひと昔前のその季節にしか味わえない味が多かった時の方が、生活が豊かだったように感じるのは、私だけでしょうか。「それを食べることによって、季節や自然の様子などを含め、食べた時の思い出が鮮明に蘇る」それが、「心のごちそう」になるような気がします。

親子丼

材料 4人分

玉ねぎ(中) ……………	1個	A	だし汁 ……1と1/3カップ
生しいたけ ……………	4枚		しょうゆ ……大さじ3
鶏モモ肉 ……………	200g		酒 ……………大さじ1
卵 ……………	4個		砂糖 ……………大さじ4
スナッペン ……	4本		片栗粉 ……大さじ1/2
			水 ……………大さじ1

作り方

- ① 鶏肉は脂をとり除き、1.5cm位に切る。しいたけ、玉ねぎはうす切りにする。
- ② フライパンにAを煮立て、①の材料を全体に散らして火を通す。鶏肉に火が通ったら、水溶き片栗粉を混ぜながら加え、とろみをつける。
- ③ ②の鍋を強めの中火で煮立て、溶き卵を2回に分けて流し入れる。最初の卵は全体が固まるまで熱を加え、2回目の卵は半熟状で火を止め、ふたをして1分位蒸らす。
- ④ 丼に熱いご飯を盛り、その上に③の1/4量のせ、汁は適量かける。塩茹でしたスナッペンを半分に切って上に飾る。



トマトと帆立のクリームパスタ

材料 4人分

スパゲッティ ……………	350g	帆立の柱 ……………	6~8個
トマト(完熟) ……………	2個	パセリ ……………	少々
にんにく(みじん切り) ……	1片分	オリーブ油 ……大さじ2~3	
スモークサーモン ……………	8切(80g)	生クリーム ……………	200cc
		塩 ……………	小さじ1/3
		こしょう ……………	少々

作り方

- ① トマトは皮を湯むきし、横半分に切って種を取り除く。1cm角位に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② スモークサーモンは食べやすい大きさに、帆立の柱は厚さを半分にスライスする。パセリはみじん切りにする。
- ③ 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、弱火でゆっくり炒めて香りを出す。トマトを加え軽く炒めたら、生クリームを加える。これを中火で2/3量位まで煮詰める。
- ④ たつぷりの湯に塩を加え、スパゲッティをアルデンテに茹でる。
- ⑤ ③が煮詰まったら、②のスモークサーモンと帆立を加える。茹で上がったスパゲッティを湯をきって加え、手早くソースをからめるように混ぜる。仕上げにパセリを加え、ザッと混ぜ器に盛り付ける。

青じそ炒飯

材料 4人分

ご飯 ……………	800g	青じそ ……………	10枚
卵 ……………	4個	サラダ油 ……………	大さじ4
白す干し ……………	80g	青じそドレッシング ……	(ノンオイルタイプ)
ねぎ ……………	15cm		大さじ4

作り方

- ① ねぎ、青じその葉は、みじん切りにする。
- ② 卵をボウルによく溶きほぐし、そこに温かいご飯を加えて混ぜる。
- ③ 十分に熱したフライパンにサラダ油を熱し、②のご飯をパラパラになるまで炒める。白す干し、ねぎ、青じそを加えて炒め合わせる。青じそドレッシングを全体に振り入れ、強火で炒め合わせて仕上げる。



5月 1日水~11日土



レシピ紹介商品

ごはんの日

季節のメニュー

特別メニュー

Aコース

1日
(水)

Bコース

2日
(木)

2人用

本体価格

1,796円

(税込 1,940円)

4人用

本体価格

3,093円

(税込 3,340円)

6人用

本体価格

4,676円

(税込 5,050円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用	4人用	6人用			
国産若鶏モモ肉	チルド	200g	300g	400g	204	0.2	1日目 ●チキンの ガーリック照り焼き ●きのこグラタン
きのこグラタン	冷凍	2個 (200g)	4個 (400g)	6個 (600g)	115	0.6	2日目 ●天丼 ●べったら漬
天丼の具セット	冷凍	2人用	2人用 ×2パック	2人用 ×3パック	202	1.8	
東京べったら漬	チルド	200g	200g	200g ×2パック	55	2.5	
ひとくち MEMO	きのこグラタン 国産の生のまいたけ、エリンギを使用し風味と食感を大切に作りました。きのこの風味が濃厚なホワイトソースの味を一段と引き立て、風味豊かなグラタンです。						東京べったら漬 国内産大根を使用し、低温でじっくり漬け込みました。ほどよい甘味と酸味の調和をお楽しみください。

Aコース

8日
(水)

Bコース

9日
(木)

2人用

本体価格

1,620円

(税込 1,750円)

4人用

本体価格

2,944円

(税込 3,180円)

6人用

本体価格

4,259円

(税込 4,600円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用	4人用	6人用			
栃木県産豚肉 切り落とし(カタ)	チルド	200g	300g	400g	216	0.1	1日目 ●豚肉と新じゃがの プルコギ風炒め ●ワンタンスープ
中華ワンタン (スープ付)	冷凍	10個 (83g)	10個 (83g) ×2パック	15個 (136g) ×2パック	190	6.4	2日目 ●鮭の焼き物 ●もずく酢
熟成紅鮭切身	冷凍	2切 (140g)	4切 (280g)	6切 (420g)	136	1.7	
沖縄県産洗いもずく (ぽん酢付)	冷凍	80g タレ20g	(80g) (タレ20g) ×2パック	(80g) (タレ20g) ×3パック	23	1.4	
ひとくち MEMO	中華ワンタン(スープ付) 天然調味料を使用したワンタンです。ジューシーな豚肉の旨味と生姜の香りがマッチしたワンタンです。つるつとしたのと越しをお楽しみください。						沖縄県産洗いもずく(ぽん酢付) 風味豊かで歯ごたえが感じられる太もずくです。解凍してから添付のポン酢をつけて、そうめん風にお召し上がりください。

Aコース

10日
(金)

Bコース

11日
(土)

2人用

本体価格

1,843円

(税込 1,990円)

4人用

本体価格

2,657円

(税込 2,870円)

6人用

本体価格

3,583円

(税込 3,870円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用	4人用	6人用			
骨ぬきあじみりん干し	冷凍	2枚 (180g)	4枚 (360g)	6枚 (540g)	213	0.9	1日目 ●あじみりん干し 焼き ●いかゆず糀塩辛
いかゆず糀塩辛	冷凍	60g	80g	120g	130	3.8	2日目 ●カレーライス
栃木県産豚ロース角切り (カレー・シチュー用)	冷凍	200g	300g	400g	291	0.1	
コスモ 直火焼カレー・ルー(中辛)	常温	170g	170g	170g	465	7.4	
国産カレー専用福神漬	常温	100g	100g	100g ×2パック	120	4.8	
ひとくち MEMO	骨ぬきあじみりん干し 丁寧に骨抜きして、みりん醤油の調味液に漬込み干し上げました。骨抜きなので、大変食べやすくなっております。						コスモ直火焼カレー・ルー(中辛) 選り抜かれた香り高いスパイスと生野菜・フルーツ、また隠し味にチャツネ、ヨーグルトを加え直火でじっくり焼きあげたルーは、他では味わえない深いコクがあります。



※新たな食品表示制度の施行に伴い、アドバイス表の栄養価と商品の一括表示が異なる場合がございます。

材料(2人分)

国産若鶏モモ肉 200g
小麦粉 適量
油 適量
しょうゆ・みりん・酒・水
..... 各大さじ1と1/2
A 砂糖 大さじ1
にんにく(みじん切り) 2片
大根おろし 適量

作り方

- ① 鶏肉は全体に小麦粉をまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、鶏肉の皮目を下にして入れ、中火であまり動かさずに焼き、焦げ付かないように時々フライパンを揺する。
- ③ 全体にしっかりと焼き目が付いたら裏返し、もう片面にも同じように焼き目が付くまで焼いて火を通す。
- ④ 余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、弱火にして混ぜ合わせたAを加え、煮立たせながら煮詰める。
- ⑤ 全体的にトロットとしてきたら、フライパンを揺すって肉に絡める。
- ⑥ 食べやすく切って器に盛り付け、大根おろしをのせて、残ったタレをかける。



1日水
2日木
お届け

国産若鶏モモ肉 を使って

チキンのガーリック照り焼き

1人分あたり	
カロリー	塩分
352kcal	2.1g

材料(2人分)

栃木県産豚肉切り落とし(カタ)
..... 200g
新じゃがいも 2個
人参 1/2本
しょうゆ・酒 各大さじ2
ごま油 大さじ2
A 白ごま 大さじ2
砂糖 大さじ1
にんにく(すりおろす) 小さじ1/2
にら 1/2束(4cm)
白ごま 適量

作り方

- ① じゃがいもと人参はそれぞれ3mm幅の細切りにする。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、豚肉、じゃがいも、人参を入れて1時間程度冷蔵庫で味を馴染ませる。
- ③ フライパンを中火で熱し、②をたれごと入れて炒め、肉の色が変わったら蓋をして3分程度蒸し焼きにする。途中ニラを加えて炒め、全体に火が通ったら器に盛り付け白ごまを振る。



8日水
9日木
お届け

栃木県産豚肉切り落とし(カタ) を使って

豚肉と新じゃがのプルコギ風炒め

1人分あたり	
カロリー	塩分
528kcal	1.7g

5月13日月～21日火



レシピ紹介商品

ごはんの日

季節のメニュー

特別メニュー

Aコース

13日(月)

Bコース

14日(火)

2人用

本体価格

2,185円

(税込 2,360円)

4人用

本体価格

3,796円

(税込 4,100円)

6人用

本体価格

4,602円

(税込 4,970円)

お届け商品	温度帯	分 量			カロリー Kcal/100g	塩 分 g/100g	おすすめの献立
		2人用	4人用	6人用			
栃木県産豚バラうす切り 	冷凍	200g	300g	400g	395	0.1	1日目 ●新じゃがと豚バラの甘辛煮 ●桜えびと新玉ねぎのかき揚げ ●焼さつま揚げ
生桜えび(駿河湾産) 	冷凍	40g	40g ×2パック	40g ×2パック	83	0.9	
長崎蒲鉾・おつまみれんこん	チルド	110g	110g ×2パック	110g ×2パック	117	1.6	
氷温造り銀ひらす昆布白醤油漬	冷凍	2切 (160g)	4切 (320g)	3切(240g) ×2パック	153	1.2	2日目 ●銀ひらす昆布白醤油漬焼き ●明太子
無着色辛子明太子	冷凍	50g	70g	90g	126	5.6	
ひとくちMEMO	長崎蒲鉾・おつまみれんこん れんこんを具材に使用した一口タイプのちぎり揚げです。れんこんの食感と一味唐辛子が生きています。						

Aコース

15日(水)

Bコース

16日(木)

2人用

本体価格

1,787円

(税込 1,930円)

4人用

本体価格

2,898円

(税込 3,130円)

6人用

本体価格

4,157円

(税込 4,490円)

お届け商品	温度帯	分 量			カロリー Kcal/100g	塩 分 g/100g	おすすめの献立
		2人用	4人用	6人用			
寒鯖一夜干し	冷凍	1枚	1枚 ×2パック	1枚 ×3パック	285	1.1	
だしをきかせたふんわり玉子焼	チルド	1本	1本	1本 ×2パック	149	0.9	
北の大豆もめん豆腐	チルド	180g ×2個	(180g×2個) ×2パック	(180g×2個) ×2パック	83	0.1	
ホイコーローの素(栃木県産豚バラ使用)	冷凍	170g	255g	340g	334	1.5	
棒々鶏の素セット	冷凍	100g	200g	300g	225	2.2	
ひとくち MEMO	棒々鶏の素セット 国産鶏ムネ肉を独自の製法でしっとりとした食感の蒸し鶏にし、コクがあり香り豊かなゴマ味噌だれをセットにしました。お好みの野菜や豆腐、麺などと一緒に召し上がりください。						

Aコース

17日(金)

Bコース

18日(土)

2人用

本体価格

1,991円

(税込 2,150円)

4人用

本体価格

3,287円

(税込 3,550円)

6人用

本体価格

4,630円

(税込 5,000円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用	4人用	6人用			
栃木県産豚肩ローススライス	チルド	200g	300g	400g	263	0.1	1日目 ●豚肉の生姜焼き ●ごぼうの甘辛揚げ ●納豆 2日目 ●まぐろのたたき丼 ●あさりの汁物
国産ごぼうの甘辛揚げ	冷凍	100g	200g	150g x2パック	180	0.7	
あさひ納豆国産極小粒	チルド	2個	2個 x2パック	2個 x3パック	187	1.1	
まぐろのたたき	冷凍	70g x2パック	(70g×2) x2パック	(70g×2) x3パック	182	0.5	
冷凍あさり(北海道産)	冷凍	160g	200g	250g	30	2.2	
ひとくちMEMO	国産ごぼうの甘辛揚げ 国産のごぼうを使用した唐揚げです。ごぼうを甘辛の調味液につけて衣をつけました。ごぼうの味・食感や衣のサクッと感を楽しめます。スナック、おつまみだけでなく、お弁当にも向く味付です。						 ごほんの日



Aコース

20日(月)

Bコース

21日(火)

2人用

本体価格

1,704円

(税込 1,840円)

4人用

本体価格

3,139円

(税込 3,390円)

6人用

本体価格

4,667円

(税込 5,040円)

お届け商品		温度帯	分 量			カロリー Kcal/100g	塩 分 g/100g	おすすめの献立
			2人用	4人用	6人用			
ピチットシマホッケフィーレ		冷凍	1枚	2枚	3枚	156	1.1	
おさかなつくね(タレ付き)		冷凍	6個 (190g)	12個 (380g)	9個 (265g) x2パック	152	1.8	
ドラゴン餃子		冷凍	6個 (240g)	6個 (240g) x2パック	6個 (240g) x3パック	197	1.1	
三陸産早採りわかめ		チルド	40g	40g	80g	31	25.4 (塩抜き前)	
ひとくち MEMO	ドラゴン餃子							
	新鮮野菜と国産豚肉の厳選した食材を使用して作った餃子です。40gと通常の餃子の2倍ぐらいの大きさで食べ応え十分です。ジューシーな焼き餃子を是非お楽しみください。							

材料(2人分)

栃木県産豚バラうす切り…… 200g
新じゃがいも(ひと口大) …… 3個
油 …… 適量
砂糖・しょうゆ …… 大さじ2
A 酒 …… 大さじ1
水 …… 3/4カップ
万能ねぎ(小口切り) …… 適量

作り方

- ① 豚肉は解凍して5cmの長さに切る。
- ② フライパンに油を入れて熱し、じゃがいもを入れて全体に焼き色を付けながら2分程度焼く。
- ③ じゃがいもを端に寄せ、豚肉を入れて焼く。
- ④ 豚肉の色が変わったら余分な油を拭き取り、混ぜ合せたAを加え、煮立ったら蓋をしてじゃがいもに火が通るまで煮込む。
- ⑤ 器に盛り付け万能ねぎを散らす。



13日月
14日火
お届け

1人分あたり

カロリー 塩分
647kcal 2.9g

栃木県産豚バラうす切りを使って

新じゃがと豚バラの甘辛煮

材料(2人分)

生桜えび(駿河湾産) …… 40g
新玉ねぎ(うす切り) …… 1/2個
大葉 …… 4枚
あげらく天 …… 1袋
水 …… 160ml
油 …… 適量

作り方

- ① ボウルに解凍した桜えびと玉ねぎを入れ、大葉をちぎって加え、菜箸で混ぜる。
- ② 別のボウルにあげらく天と水を入れて混ぜ合わせ、①のボウルに加え、全体を混ぜる。
- ③ フライパンに油を2cm程度熱し、6等分くらいの量ずつ入れて揚げ、油を切る。



13日月
14日火
お届け

1人分あたり

カロリー 塩分
174kcal 0.2g

生桜えび(駿河湾産)を使って

桜えびと新玉ねぎのかき揚げ

5月 22日水～30日木



レシピ紹介商品

ごはんの日

季節のメニュー

特別メニュー

Aコース

22日(水)

Bコース

23日(木)

2人用

本体価格

1,509円

(税込 1,630円)

4人用

本体価格

2,796円

(税込 3,020円)

6人用

本体価格

3,509円

(税込 3,790円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用	4人用	6人用			
栃木県産豚小間肉(モモ)	チルド	200g	300g	400g	183	0.1	1日目 ●肉と野菜の炒め物
白身魚とチーズの磯辺焼き	冷凍	6個 (132g)	12個 (264g)	12個 (264g)	205	1.8	●白身魚とチーズの 磯辺焼き
メカジキ切身(加熱用)	冷凍	2切 (120g)	2切 (120g) ×2パック	2切 (120g) ×3パック	141	0.2	2日目 ●メカジキの タンドリー風
まるごと北海道ポテトサラダさやか	チルド	150g	150g ×2パック	150g ×2パック	161	1.0	●ポテトサラダ
ひとくち MEMO	白身魚とチーズの磯辺焼き チーズとアオサの風味たっぷりの白身魚の磯辺焼きです。フレッシュな山芋を使用したやわらかい食感が特徴で、ケチャップとの相性がとても良いので、ケチャップをつけてお召し上がりいただくとより美味しくいただけます。						

Aコース

24日(金)

Bコース

25日(土)

2人用

本体価格

1,667円

(税込 1,800円)

4人用

本体価格

3,333円

(税込 3,600円)

6人用

本体価格

4,565円

(税込 4,930円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用	4人用	6人用			
境港でつくったあじフライ	冷凍	4枚 (200g)	4枚 (200g) ×2パック	4枚 (200g) ×3パック	154	0.7	1日目 ●フライ盛り合わせ
三田屋コロッケ	冷凍	2個 (140g)	4個 (280g)	6個 (420g)	165	0.9	2日目 ●味噌ラーメン
栃木県産小麦の味噌ラーメン	チルド	2人用	2人用 ×2パック	2人用 ×3パック	247	4.5	
焼豚スライス(栃木県産豚ロース使用)	冷凍	100g	100g ×2パック	100g ×2パック	190	1.2	
ひとくち MEMO	境港でつくったあじフライ 鳥取県境港産あじを使用。衣付けを一枚一枚手作業で仕上げ、冷めてもサクサク感を味わえる商品です。						

Aコース

27日(月)

Bコース

28日(火)

2人用

本体価格

1,824円

(税込 1,970円)

4人用

本体価格

3,009円

(税込 3,250円)

6人用

本体価格

4,194円

(税込 4,530円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用	4人用	6人用			
栃木県産豚ロースうす切り	冷凍	200g	300g	400g	263	0.1	1日目 ●肉巻き照り焼き
子持ちからふとししゃも	冷凍	120g	180g	240g	163	1.7	●ししゃもの焼き物
北の大豆濃厚おぼろとうふ(タレ付)	チルド	120gタレ8g ×2個	(120gタレ8g×2) ×2パック	(120gタレ8g×2) ×3パック	66	0.5	●おぼろ豆腐
高鮮度冷凍びんちょうまぐろ	冷凍	100g	100g ×2パック	100g ×3パック	117	0.1	2日目 ●刺身盛り合わせ
刺身用甘海老むき身	冷凍	50g	100g	150g	76	0.8	
ひとくち MEMO	北の大豆濃厚おぼろとうふ(タレ付) 北海道産大豆100%の濃厚おぼろとうふです。消泡剤・乳化にがり不使用のこだわりの豆腐です。						

Aコース

29日(水)

Bコース

30日(木)

2人用

本体価格

1,315円

(税込 1,420円)

4人用

本体価格

2,176円

(税込 2,350円)

6人用

本体価格

2,972円

(税込 3,210円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用	4人用	6人用			
赤魚切身	冷凍	2切 (160g)	4切 (320g)	6切 (480g)	105	0.2	1日目 ●赤魚の みぞれあんかけ
玉こんにゃく	常温	270g	270g ×2パック	270g ×2パック	19	1.3	●玉こんにゃく
国産小粒納豆	チルド	2個	2個 ×2パック	2個 ×3パック	220	1.5	●納豆
舞茸五目炊込みご飯の素	常温	2合用	3合用	2合用 ×2パック	45	6.8	2日目 ●舞茸五目炊込みご飯
国産若鶏のひとくちムニエル	冷凍	150g	250g	300g	128	1.7	●ひとくちムニエル
ひとくち MEMO	舞茸五目炊込みご飯の素 大自然の中で、大切に育てられた新鮮なきのこを使い、昔懐かしい手作りの味に仕上げました。本物の味覚が、ご家庭でお気軽にお楽しみいただけます。						

材料(2人分)

メカジキ切身(加熱用)・・2切(120g)
 プレーンヨーグルト・・1/4カップ
 トマトケチャップ……………小さじ2
 カレー粉……………小さじ1
 ④しょうが(すりおろす)・・小さじ1/2
 にんにく(すりおろす)・・小さじ1/2
 塩……………小さじ1/3
 こしょう……………少々
 油……………適量

作り方

- ① メカジキは解凍して2等分にする。
- ② ボウルに④を入れて混ぜ合せ、①を入れて30分程度味を馴染ませる。
- ③ フライパンに油を熱し、②の漬けダレをぬぐって入れ、3分程度焼く。上下を返して残った漬け汁を加え、煮立ったら蓋をして弱火にし、フライパンを揺すりながら更に3分程度加熱する。



22日水
23日木
お届け

メカジキ切身(加熱用)を使って

メカジキのタンドリー風

1人分あたり	
カロリー	塩分
183kcal	0.4g

材料(2人分)

赤魚切身……………2切(160g)
 水……………1カップ
 ④めんつゆ……………大さじ4
 ④砂糖……………大さじ1
 しょうが(すりおろす)……………1片
 大根おろし……………100g
 水溶き片栗粉……………適量
 白髪ねぎ……………適量

作り方

- ① 赤魚切身は解凍して水気を拭き取る。
- ② 小鍋に④を入れて加熱し、沸騰したら①を入れて煮込み、火が通ったら器に盛り付ける。
- ③ 残った煮汁に大根おろしを加え、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみを付けて②にかけ、白髪ねぎをのせる。



29日水
30日木
お届け

赤魚切身を使って

赤魚のみぞれ煮

1人分あたり	
カロリー	塩分
147kcal	3.2g

5月 1日水~14日火



レシピ紹介商品

ごはんの日

季節のメニュー

特別メニュー

Aコース

1日
(水)

Bコース

2日
(木)

2人用

本体価格

1,778円

(税込 1,920円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
銀座伴助 シマホッケフィーレ干し	冷凍	1枚 (230g)	172	1.1	1日目 ●シマホッケの焼き物 ●めかぶ三升漬
めかぶ三升漬	冷凍	40g ×2個	43	2.0	
神奈川三浦市のキャベツを使った ハンバーグトマトソース	チルド	190g ×2パック	158	1.4	2日目 ●ハンバーグ ●きのこグラタン
きのこグラタン	冷凍	2個 (200g)	115	0.6	
ひとくち MEMO	神奈川三浦市のキャベツを使ったハンバーグトマトソース 岩手県産の若鶏を100%使用したしっかりと歯ごたえのあるパティに、キャベツの甘みを際立たせるトマトソースで味付けしました。				

Aコース

8日
(水)

Bコース

9日
(木)

2人用

本体価格

1,991円

(税込 2,150円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
さわら西京漬(甘酒仕立て)	冷凍	2切 (140g)	180	0.7	1日目 ●さわら西京漬焼き ●味付巻ゆば
ふんわり味付巻ゆば	チルド	4個	151	0.6	
熟成紅鮭切身	冷凍	2切 (140g)	136	1.7	2日目 ●鮭の焼き物 ●かにしゅうまい
かにしゅうまい	冷凍	4個 (120g)	154	1.1	
ひとくち MEMO	さわら西京漬(甘酒仕立て) 京都老舗の西京味噌に甘酒、塩麴を加え、穀物本来の甘味を引き立てた西京漬になります。通常の西京漬とはまた違った旨味・甘味が加わった商品です。				

Aコース

10日
(金)

Bコース

11日
(土)

2人用

本体価格

1,972円

(税込 2,130円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
境港でつくった真いわしフライ	冷凍	4枚 (240g)	232	0.7	1日目 ●フライ盛り合わせ
雪室熟成じゃがいものコロッケ	冷凍	2個 (140g)	178	1.0	2日目 ●シーフードカレー
シーフードミックス(いか・えび・ほたて)	冷凍	225g	82	0.7	
コスモ直火焼カレー・ルー(中辛)	常温	170g	465	7.4	
ひとくち MEMO	シーフードミックス(いか・えび・ほたて) やわらかいイカ、北海道産の帆立、バナメイむきエビを組み合わせました。一緒にお届けのカレールーと合わせ、母の日にシーフードカレーをどうぞ。				

母の日メニュー

Aコース

13日
(月)

Bコース

14日
(火)

2人用

本体価格

1,898円

(税込 2,050円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
さば文化干三枚おろし	冷凍	2枚 (200g)	348	0.9	1日目 ●さばの焼き物 ●桜えびのかき揚げ
生桜えび(駿河湾産)	冷凍	40g	83	0.9	
メカジキ切り落とし(加熱用)	冷凍	200g	141	0.2	2日目 ●メカジキの 竜田ねぎしそだれ ●まいたけの明太和え
栃の木 まいたけ	チルド	100g	15	0.0	
無着色辛子明太子	冷凍	50g	126	5.6	
ひとくち MEMO	生桜えび(駿河湾産) 駿河湾で水揚げされる鮮度の良い桜えびを厳選後、熱湯で茹で上げました。				

※新たな食品表示制度の施行に伴い、アドバイス表の栄養価と商品の一括表示が異なる場合がございます。

材料(2人分)

シーフードミックス(いか・えび・ほたて)
..... 225g
油 適量
白ワイン 大さじ2
玉ねぎ(薄切り) 1個
エリンギ 1パック
しょうが(みじん切り) 1片
にんにく(みじん切り) 1片
油 適量
水 2カップ
コスモ直火焼カレー・ルー(中辛) .. 1/2袋

作り方

- ① シーフードミックスは解凍して水気を拭き取る。エリンギは長さを半分にしておく切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、シーフードミックスを入れて炒め、白ワインを加えて蓋をし、火が通るまで蒸し煮にする。
- ③ 鍋に油、しょうが、にんにくを入れて加熱し、香りがたったら玉ねぎ、エリンギを入れて炒める。全体がしんなりしてきたら、水を加えて10分程度煮込む。
- ④ 一旦火を止め、カレーを加えて煮込み、とろみがついてきたら②を加え、再沸騰したら火を止める。



ポイント

炒めたシーフードを後から加えることで、シーフードが硬くならず仕上がりします。

シーフードミックス(いか・えび・ほたて)・
コスモ直火焼カレー・ルー(中辛)を使って
シーフードカレー

10日金
11日土
お届け

1人分あたり

カロリー 塩分
395kcal 4.2g

メカジキ切り落とし(加熱用)を使って

メカジキの竜田ねぎしそだれ

材料(2人分)

メカジキ切り落とし(加熱用) 200g
塩 少々
しょうゆ 大さじ1
A 砂糖 小さじ1
酒 小さじ1/2
片栗粉 適量
油 適量
万能ねぎ(小口切り) 5本
大葉(千切り) 5枚
B ごま油 大さじ1
酢 小さじ1
塩 少々

作り方

- ① メカジキは解凍して塩を振り、水気を拭き取りAで下味をつける。
- ② ボウルに万能ねぎ、大葉、Bを入れて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに多めの油を熱し、メカジキに片栗粉をたっぷりつまづいて入れ、揚げ焼にして油を切る。
- ④ 熱いうちに②に入れて全体を和える。

1人分あたり

カロリー 塩分
300kcal 2.2g

13日月
14日火
お届け



13日月
14日火
お届け

無着色辛子明太子・栃の木 まいたけを使って

まいたけの明太和え

材料(2人分)

無着色辛子明太子 25g めんつゆ(3倍濃縮)
栃の木 まいたけ 100g 小さじ1
酒 大さじ1 大葉(千切り) 5枚

作り方

- ① 明太子は解凍して薄皮を取り除き、ほぐす。
- ② 耐熱皿に小房に分けたまいたけをのせ、酒を振りかけてふんわりとラップをし、レンジ(600W)で2分間加熱する。
- ③ 粗熱が取れたら水気を切り、①とめんつゆを加えて和える。
- ④ 器に盛り付けて、大葉をのせる。

1人分あたり

カロリー 塩分
35kcal 1.0g

5月15日水～21日火



レシピ紹介商品

季節のメニュー

ごはんの日

特別メニュー

Aコース

15日
(水)

Bコース

16日
(木)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
あじ開き一夜干し		冷凍	2枚 (220g)	168	1.7	
ひじき白あえの素		常温	58g	121	3.6	
北の大豆もめん豆腐		チルド	180g ×2個	83	0.1	
子持ちアサバガレイ切身		冷凍	2切 (200g)	85	0.3	
大判ガンス		冷凍	2個 (140g)	203	2.3	
ひとくち MEMO	ひじき白あえの素					大判ガンス
	開封後、お豆腐と和えるだけで簡単に美味しいひじきの白和えの出来上がり!加圧加熱殺菌により、保存料・着色料は使用していません。					
ガンスとは広島県で有名な魚肉練製品です。白身魚のすり身に玉ねぎと鶏肉を加え、黒こしょうを効かせたメーカーオリジナル製法です。						

2人用
本体価格
1,722円
(税込 1,860円)

Aコース

17日
(金)

Bコース

18日
(土)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
栃木県産豚肩ローススライス		チルド	200g	263	0.1	
かぶ漬		チルド	120g	22	2.4	
あさひ納豆国産極小粒		チルド	2個	187	1.1	
かつお丼		冷凍	90g ×2パック	98	1.2	
冷凍あさり(北海道産)		冷凍	160g	30	2.2	
ひとくち MEMO	かぶ漬 その時期に採れるおいしいかぶを素材の味を活かしてさっぱりと仕上げました。この時期にしか味わえないかぶをぜひご賞味ください。					1日目 ●豚肉の生姜焼き ●かぶ漬 ●納豆 2日目 ●かつお丼 ●あさりの汁物  ごはんの日
	冷凍あさり(北海道産) 国内産(主に北海道)の鮮度の良い活あさを1粒ずつ手選別して製品に仕上げました。					

2人用
本体価格
2,037円
(税込 2,200円)



Aコース

20日
(月)

Bコース

21日
(火)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
国産天然ぶり切身		冷凍	2切 (160g)	257	0.1	
バナメイエビ		冷凍	120g	82	0.3	
あじわい餃子		冷凍	12個 (240g)	194	1.3	
三陸産早採りわかめ		チルド	40g	31	25.4 (塩抜き前)	
ひとくち MEMO	あじわい餃子 新鮮野菜と国産豚肉の厳選した食材を使用して作った餃子です。40gと通常の餃子の2倍ぐらにの大きさに食べ応え十分です。ジューシーな焼き餃子を是非お楽しみください。					2日目 ●焼餃子 ●わかめスープ
	三陸産早採りわかめ 早い時期に収穫したわかめです。シャキシャキとした茎付きの食感が美味です。					

2人用
本体価格
1,741円
(税込 1,880円)

材料(2人分)

国産天然ぶり切身…… 2切(160g)
塩・黒こしょう…………… 少々
小麦粉…………… 適量
油…………… 適量
にんにく(うす切り)…………… 1片
A しょうゆ・みりん・酒… 各大さじ1

作り方

- ① ぶりは解凍して水気を拭き取り、塩・黒こしょうを振る。
- ② フライパンに油とにんにくを入れて加熱し、香りがたったら①に小麦粉をまぶして入れ、両面に焼き色をつけて焼きあげ、器に盛り付ける。
- ③ ②のフライパンにAを入れて軽く煮立て②にかける。

1人分あたり

カロリー 塩分
311kcal 1.9g



20日月
21日火
お届け

国産天然ぶり切身 を使って

ぶりの和風ガーリックソテー

材料(2人分)

バナメイエビ…………… 80g
ブロッコリー…………… 1/2株
茹で卵…………… 2個
マヨネーズ…………… 大さじ4
粒マスタード…………… 小さじ2
塩・黒こしょう…………… 少々

作り方

- ① バナメイエビは解凍して水気を拭き取る。ブロッコリーは食べやすく切ってお好みの硬さに茹でる。
- ② ボウルに茹で卵を入れて粗く潰し、マヨネーズ、粒マスタード、①を入れて和え、塩・黒こしょうで味を調える。



20日月
21日火
お届け

バナメイエビ を使って

エビとブロッコリーのデリ風サラダ

1人分あたり

カロリー 塩分
300kcal 1.9g

5月 22日水～30日木



レシピ紹介商品

ごはんの日

季節のメニュー

特別メニュー

Aコース

22日
(水)

Bコース

23日
(木)

2人用

本体価格

1,713円

(税込 1,850円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
タコ飯の素	冷凍	2合用	58	4.3	1日目 ●タコ飯 ●きんぴら肉巻き
まきばのきんぴらの豚肉巻	冷凍	6本 (96g)	258	1.2	2日目 ●赤魚の焼き物 ●あじの南蛮漬
赤魚二段仕立て	冷凍	2切 (160g)	105	0.2	
氷温造りあじの南蛮漬	冷凍	130g	195	1.2	
ひとくち MEMO	まきばのきんぴらの豚肉巻 昔懐かしいきんぴらごぼうを国産豚バラ肉で巻きました。香りよいごぼうの風味、醤油の香ばしさが美味しさを引き立てます。				

Aコース

24日
(金)

Bコース

25日
(土)

2人用

本体価格

1,593円

(税込 1,720円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
氷温造りサバの味噌煮	冷凍	90g ×2袋	283	2.0	1日目 ●サバの味噌煮 ●白胡麻どうふ
越前庵懐石白胡麻どうふ	チルド	80gタレ付 ×2個	104	0.3	2日目 ●味噌ラーメン
栃木県産小麦の味噌ラーメン	チルド	2人用	247	4.5	
味付け玉子	チルド	2個	147	0.8	
北海道十勝産スイートコーン	冷凍	200g	99	0.0	
ひとくち MEMO	栃木県産小麦の味噌ラーメン 栃木県産小麦粉「タマイズミ」を使用し、那須野が原の伏流水で打ち上げた地産地消推進商品です。2種の味噌に香味野菜を加えたまろやかな味噌スープは、手もみ風の麺と良く合います。				

Aコース

27日
(月)

Bコース

28日
(火)

2人用

本体価格

2,000円

(税込 2,160円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
北海道産鮭山漬	冷凍	2切 (140g)	124	2.5	1日目 ●鮭の焼き物 ●海鮮いももち
海鮮いももち	冷凍	6個 (172g)	186	1.2	2日目 ●甘辛さんまカツ ●鶏団子の塩スープ ●中華風冷奴
甘辛さんまカツ	冷凍	2尾	299	1.8	
国産鶏団子の塩スープセット	冷凍	140g	177	6.3	
北の大豆濃厚おぼろとうふ(タレ付)	チルド	120gタレ8g ×2個	66	0.5	
ひとくち MEMO	北海道産鮭山漬 北海道産の鮭を使用し、全て手作業による昔ながらの手法で作上げた逸品です。山漬は、塩蔵と寒風干しをすることによって水分を取り除き、旨味だけが凝縮され美味しさがまします。昔ながらの秘伝の味を是非ご賞味ください。				

Aコース

29日
(水)

Bコース

30日
(木)

2人用

本体価格

1,815円

(税込 1,960円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
国産まとう鯛レモン香味	冷凍	2切	245	0.9	1日目 ●まとう鯛レモン香味焼 ●つかいきりナポリタン
つかいきりナポリタン	冷凍	160g	156	0.7	2日目 ●刺身盛り合わせ ●納豆巻
メバチまぐろ切り落とし	冷凍	100g	100	0.8	
お刺身ムラサキイカ	冷凍	8枚 (64g)	90	0.5	
国産小粒納豆	チルド	2個	220	1.5	
ひとくち MEMO	つかいきりナポリタン トマトのやさしい酸味とタマネギの甘味を活かした彩り良いナポリタンです。				

材料(2人分)

北の大豆濃厚おぼろとうふ(タレ付)
..... 120g×2個
トマト(ダイスカット) 1個
ポン酢しょうゆ 大さじ1
A ごま油 小さじ2
白ごま 小さじ1
万能ねぎ(小口切り) 適量
刻みのり 少々

作り方

- ① ボウルにトマト、A、万能ねぎを入れて混ぜ合わせる。
- ② 大きめのスプーンでおぼろ豆腐をすくって器に入れ、①をのせ、刻みのりを散らす。



27日月
28日火
お届け

北の大豆濃厚おぼろとうふ(タレ付) を使って

中華風冷奴

1人分あたり

カロリー	塩分
130kcal	0.7g

材料(2人分・4本分)

ご飯 1合分
酢 大さじ1
A 砂糖 大さじ1/2
塩 小さじ1/3
国産小粒納豆 1個
国産小粒納豆のタレ 1袋
たくあん(粗みじん) お好みで
万能ねぎ(小口) お好みで
海苔(2等分) 2枚

作り方

- ① 納豆は包丁でひきわりにし、タレとお好みでたくあん、万能ねぎを合わせておく。
- ② ご飯にAを回し入れ、しゃもじでできるように混ぜ、酢飯を作る。
- ③ 巻き簾の上にのりを敷き、その上に1/4量の酢飯をのせる。
- ④ 酢飯をのせた面の真ん中より少し手前に、①の1/4量を真っ直ぐにのせる。
- ⑤ 巻き簾を引き寄せ、具(納豆)を押し込むようにまいていく。
- ⑥ 同様に残り3本作り、食べやすい大きさに切る。



29日水
30日木
お届け

国産小粒納豆 を使って

納豆巻

1人分あたり

カロリー	塩分
348kcal	2.4g



レシピ紹介商品

季節のメニュー

ごはんの日

特別メニュー

Aコース

1日
(水)

Bコース

2日
(木)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
国産若鶏モモ肉	チルド	200g	204	0.2	1日目 ●鶏肉とさといもの炒め煮 ●めかぶ
みんなのやさい さといも	常温	250g	42	0.0	2日目 ●オム焼きそば ●白身魚とチーズの磯辺焼き
産直めかぶ(タレ付)	冷凍	40gタレ7g ×2個	55	1.5	
ふんわりたまご オム焼きそば	冷凍	1食 ×2パック	141	1.3	
白身魚とチーズの 磯辺焼き	冷凍	6個 (132g)	205	1.8	
ひとくち MEMO	みんなのやさい さといも		白身魚とチーズの磯辺焼き		
	本品は加熱済みなので、そのままでもお召し上がりいただけます。皮剥き・加熱処理をしているためご家庭での調理時間が短縮できます。水洗いせず汁ごと調理が可能です。		チーズとアオサの風味たっぷりの白身魚の磯辺焼きです。フレッシュな山芋を使用したやわらかい食感が特徴です。ケチャップとの相性がとても良いので、ケチャップをつけてお召し上がり頂くとより美味しくいただけます。		

2人用
本体価格
1,972円
(税込 2,130円)

Aコース

8日
(水)

Bコース

9日
(木)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
栃木県産豚肉切り落とし (カタ)	チルド	180g	216	0.1	1日目 ●肉いなり寿司 ●黒はんぺんフライ
自然のうまみ味付いなり	チルド	5枚 ×2パック	234	1.5	2日目 ●焼き鮭 ●キャベツ焼売
いわし黒はんぺんフライ	冷凍	4枚	213	1.0	
熟成紅鮭切身	冷凍	2切 (140g)	136	1.7	
キャベツ焼売	冷凍	4個 (140g)	142	1.3	
ひとくち MEMO	自然のうまみ味付いなり		いわし黒はんぺんフライ		
	国産大豆100%使用の豆腐生地をじっくり丁寧に揚げ、ふっくらやわらかな油揚げに仕上げました。化学調味料不使用。甘みとコクのあるまろやかな味付けで、ご飯を詰めるだけで美味しいいなり寿司がすぐに作れます。		静岡県特産の黒はんぺんフライが簡単にできるよう黒はんぺんにパン粉を付けました。揚げたてを家庭でお楽しみください。		

2人用
本体価格
1,972円
(税込 2,130円)

Aコース

10日
(金)

Bコース

11日
(土)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
上手に食べられる塩さんま	冷凍	2尾 (150g)	250	1.0	1日目 ●さんまの塩焼き ●だし巻玉子
だしをきかせたふんわり玉子焼	チルド	1本	149	0.9	2日目 ●カレーライス ●福神漬
栃木県産豚ロース角切り(カレー・シチュー用)	冷凍	200g	291	0.1	
ひろさき屋直火焼りんごカレールー(甘口)	常温	150g	476	7.8	
北海道のカレー用野菜ミックス	冷凍	400g	46	0.0	
国産カレー専用福神漬	常温	100g	120	4.8	
ひとくち MEMO	上手に食べられる塩さんま		ひろさき屋直火焼りんごカレールー(甘口)		
	北海道～三陸沖で漁獲されたさんまの頭と内臓を除去して背中に切れ込みを入れ、塩水漬けて塩味を付けました。背中に切り込みを入れることで中骨を取りやすくしてあります。		ひろさき屋直火焼りんごカレールー(甘口) 青森県産のりんごとにんにくをたっぷり使った甘口カレー・ルーです。化学調味料不使用。		

2人用
本体価格
2,194円
(税込 2,370円)



※新たな食品表示制度の施行に伴い、アドバイス表の栄養価と商品の一括表示が異なる場合がございます。

材料(2人分)

国産若鶏モモ肉(ひと口).....200g
塩.....少々
酒.....大さじ1
片栗粉.....大さじ1
みんなのやさい さといも...250g
油.....小さじ2
A しょうゆ・みりん・酒..各大さじ1
砂糖.....小さじ1
万能ねぎ(斜め切り).....適量

作り方

- ① 鶏肉は塩と酒を揉み込み、片栗粉をまぶす。
- ② さといもは水気を切り、ひと口大に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、①を入れて両面こんがり焼き色をつける。
- ④ ②を加えてさらに焼く。
- ⑤ 合わせたAを加えて照りが出るまで煮絡め、器に盛り付けて万能ねぎを散らす。

1人分あたり

カロリー 塩分
359kcal 2.0g



1日水
2日木
お届け

国産若鶏モモ肉・みんなのやさい さといも を使って

鶏肉とさといもの炒め煮

材料(2人分)

栃木県産豚肉切り落とし(カタ)
.....180g
油.....小さじ2
A しょうゆ・みりん・酒..各大さじ1
砂糖.....小さじ1
自然のうまみ味付いなり
.....5枚×2パック
B 酢飯.....350g
白ごま.....小さじ2
万能ねぎ(小口切り).....適量

作り方

- ① フライパンに油を熱し、食べやすい大きさに切った豚肉を入れて炒める。
- ② 肉の色が変わってきたらAを加えて煮絡め、皿に取り出す。
- ③ Bは混ぜ合わせておく。
- ④ いなりのふちを内側に折り、10等分にした③を詰め、上に②のせる。残りも同様に作る。
- ⑤ 器に④を盛り付けて上に万能ねぎを飾る。

肉いなり1個分あたり

カロリー 塩分
156kcal 1.0g



8日水
9日木
お届け

栃木県産豚肉切り落とし(カタ)・自然のうまみ味付いなり を使って

肉いなり寿司

5月13日月～18日土



レシピ紹介商品

季節のメニュー

ごはんの日

特別メニュー

Aコース

13日
(月)

Bコース

14日
(火)

2人用

本体価格

2,037円

(税込 2,200円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
	栃木県産豚バラ うす切り	冷凍	180g	395	0.1	
	蒟蒻屋さんの こんにゃく	常温	220g	5	0.0	
	無着色辛子明太子	冷凍	50g	126	5.6	
	むきえびのチリソース (大)(甘口)	冷凍	180g	130	2.2	
きのこの中華スープ		常温	100g	97	3.5	
ひとくち MEMO	むきえびのチリソース(大)(甘口) 大ぶりのむきえびに特製のチリソースを添付しました。甘口仕上げですので辛い物が苦手な方にも美味しく召し上がっていただけます。			きのこの中華スープ 玉子1コで本格的な中華スープが出来上がります。ご飯を加えて雑炊にするなど、応用でいろいろなメニューがお楽しみいただけます。		

Aコース

15日
(水)

Bコース

16日
(木)

2人用

本体価格

1,778円

(税込 1,920円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
カットチキンステーキ (塩味)		冷凍	4枚 (200g)	135	2.1	
	無塩せき ローズハムスライス	チルド	60g	116	2.5	
	北海道十勝産 塩味えだ豆	冷凍	220g	137	0.3	
	寒鯖一夜干し	冷凍	1枚	285	1.1	
	北の大豆もめん豆腐	チルド	180g ×2個	83	0.1	
ひとくち MEMO	カットチキンステーキ(塩味) 塩味のシーズニングで鶏ムネ肉を味付けし、1枚約50gのカットステーキ用にし、パックしました。フライパンやグリルで焼くだけで簡単にメインのおかずができていきます。チルドの鶏ムネ肉を使用しておりますので柔らかさが特徴です。			北海道十勝産塩味えだ豆 自然解凍でいつでも旬の枝豆がお楽しみいただけます。-196℃で瞬間凍結していますので、おいしさがそのまま残っています。		

Aコース

17日
(金)

Bコース

18日
(土)

2人用

本体価格

1,852円

(税込 2,000円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
	野菜と炒める 豚バラキムチ炒め	冷凍	180g	334	1.3	
	カット野菜 (キャベツ野菜炒め)	チルド	230g	25	0.0	
	あさひ納豆国産極小粒	チルド	2個	187	1.1g	
天丼の具セット		冷凍	2人用	202	1.8	
冷凍あさり(北海道産)		冷凍	160g	30	2.2	
ひとくち MEMO		野菜と炒める豚バラキムチ炒め 豚バラ肉と酸味とコクがあるキムチのたれで味付しております。ご家庭の常備野菜(キャベツ、もやし、玉ねぎなど)を加えてフライパンで炒めてお召し上がりください。				2日目 ●天丼 ●あさりの汁物



ごはんの日

天丼の具セット	
えび、さつまいも、なすの天ぷらとタレのセットです。天ぷらは特等グレードの小麦粉を使用しています。また、鰹節・昆布だしを加えたマイルドな甘口のタレを添付しました。	



材料(2人分)

栃木県産豚バラうす切り……180g
蒟蒻屋さんのこんにゃく……220g
塩・こしょう……………少々
小麦粉……………適量
油……………小さじ2
A 砂糖・しょうゆ・酒・みりん…各小さじ1
しょうが(すりおろす)…小さじ1
白ごま……………適量

作り方

- ①こんにゃくは横長に置き、縦8等分の棒状に切る。鍋に湯を沸かして1～2分間茹で、ザルにあげてしっかり冷ます。
- ②①の水気をキッチンペーパーでしっかり拭き取り、解凍した豚肉を巻き、塩・こしょうを振って薄く小麦粉をまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして並べ入れる。
- ④上下を返して全面に焼き色が付いたら、余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、合わせたAを加えて煮絡める。
- ⑤④に竹串を刺し、器に盛り付けて白ごまを振る。

1人分あたり

カロリー	塩分
472kcal	1.9g



栃木県産豚バラうす切り・蒟蒻屋さんのこんにゃくを使って

肉巻きこんにゃくの照り焼き

材料(2人分)

無塩せきロースハムスライス…60g
北海道十勝産塩味えだ豆…100g
ご飯……………300g
粉チーズ……………大さじ1
オリーブオイル……………小さじ2
黒こしょう……………少々

作り方

- ①ハムは1cm角切りにする。
- ②えだ豆は流水で解凍し、さやから取り出して水気を切る。
- ③ボウルにご飯、①、②、粉チーズ、オリーブオイルを入れてさっくりと混ぜる。
- ④器に盛り付けて黒こしょうを振る。

1人分あたり

カロリー	塩分
415kcal	1.1g



無塩せきロースハムスライス・北海道十勝産塩味えだ豆を使って

ハムとえだ豆の洋風ご飯



レシピ紹介商品

季節のメニュー

ごはんの日

特別メニュー

5月20日(月)～25日(土)

Aコース
20日
(月)

Bコース
21日
(火)

2人用
本体価格
1,843円
(税込 1,990円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
ドラゴン餃子	冷凍	6個 (240g)	197	1.1	1日目 ●ドラゴン餃子 ●かに玉
かに玉風セット	冷凍	190g	84	2.1	2日目 ●たら西京漬焼き ●切干大根煮 ●数の子松前漬
羅臼産たら西京漬	冷凍	2切 (150g)	101	1.2	
切干大根煮	チルド	100g	228	1.7	
数の子松前漬	冷凍	23g ×2個	109	2.2	
かに玉風セット 卵を入れて作るかに玉風セットです。かに玉風の素には、かにかまぼこと乾燥しいたけが入っております。卵を加えて焼くだけで簡単に出来上がります。ご飯によく合う甘酸っぱいあんかけ付きです。 数の子松前漬 歯ごたえの良い数の子に北海道産の昆布とスルメを合わせ、特製の調味液を使用して仕上げました。					
ひとくち MEMO					

Aコース
22日
(水)

Bコース
23日
(木)

2人用
本体価格
1,852円
(税込 2,000円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
栃木県産豚小間肉(モモ)	チルド	180g	183	0.1	1日目 ●甘辛豚小間まいたけ ●黒豚の もっちりポテト包み
栃の木 まいたけ	チルド	100g	15	0.0	2日目 ●刺身盛り合わせ ●かぶ漬
黒豚のもっちりポテト包み	冷凍	4個 (80g)	200	1.0	
炭火焼まぐろたたき	冷凍	100g	106	0.1	
北海道えりも発お刺身たこ	冷凍	60g	60	1.7	
かぶ漬	チルド	120g	22	2.4	
黒豚のもっちりポテト包み 国産フレッシュの玉ねぎ、キャベツと黒豚ベースの具材をじゃがいもベースの生地で包んだ、もっちり食感の商品です。 北海道えりも発お刺身たこ 北海道えりも岬周辺でとれた柳たこを刺身用にスライスし、日高産のきざみ昆布を敷き詰めました。ほんのりとした昆布の香りが風味豊かな味わいになっています。					
ひとくち MEMO					

Aコース
24日
(金)

Bコース
25日
(土)

2人用
本体価格
1,880円
(税込 2,030円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
牛ちゃんコロッケ	冷凍	2個 (170g)	162	0.9	1日目 ●フライ盛り合わせ ●千切りキャベツ
いかフライ	冷凍	4本 (160g)	146	0.7g	2日目 ●味噌ラーメン
千切りキャベツ	チルド	140g	23	0.0	
栃木県産小麦の味噌ラーメン	チルド	2人用	247	4.5	
焼豚スライス(栃木県産豚ロース使用)	冷凍	100g	190	1.2	
味付け玉子	チルド	2個	147	0.8	
牛ちゃんコロッケ 北海道の気候風土が育んだ野菜と、十勝産の牛肉を使って風味豊かなコロッケです。牛肉のうま味をそのままに、ホクホクのじゃがいもとサクサクの衣が食欲を誘います。 栃木県産小麦の味噌ラーメン 栃木県産小麦粉「タマイズミ」を使用し、那須野が原の伏流水で打ち上げた地産地消推進商品です。麺に揉みをかけることにより、スープののりがよい、手もみ風の麺に仕上げました。2種の味噌に香味野菜を加えたまろやかな味噌スープは、手もみ風の麺と良く合います。					
ひとくち MEMO					

材料(2人分)

かに玉風セット 190g
卵 4個
油 小さじ2
万能ねぎ(小口切り) 適量

作り方

- ① かに玉風セットを解凍する。
- ② ボウルに卵4個を割り入れ、①を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、②を流し入れて手早く菜箸でかき混ぜる。
- ④ 半熟状になったら丸く形を整え、裏面が焼けたらひっくり返す。
- ⑤ ふんわり焼き上がったら器に盛り付け、解凍した甘酢あんを上からかけ、万能ねぎを散らす。



20日月
21日火
お届け

かに玉風セットを使って

かに玉

1人分あたり

カロリー	塩分
268kcal	2.4g

材料(2人分)

栃木県産豚小間肉(モモ) 180g
片栗粉 小さじ2
栃の木 まいたけ 100g
ごま油 小さじ2
A | しょうゆ・みりん .. 各大さじ1と1/2
A | 砂糖・酒 各大さじ1
万能ねぎ(小口切り) 適量

作り方

- ① 豚肉は片栗粉を揉み込む。
- ② まいたけは小房に分ける。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①を入れて炒める。
- ④ 肉の色が変わってきたら②と合わせたAを入れて炒め合わせる。
- ⑤ 器に盛り付けて万能ねぎを散らす。



22日水
23日木
お届け

栃木県産豚小間肉(モモ)・栃の木 まいたけを使って

甘辛豚小間まいたけ

1人分あたり

カロリー	塩分
287kcal	2.0g

5月27日月～30日木



レシピ紹介商品

季節のメニュー

ごはんの日

特別メニュー

Aコース
27日
(月)

Bコース
28日
(火)

2人用
本体価格
1,667円
(税込 1,800円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
栃木県産豚ロース うす切り	冷凍	180g	263	0.1	1日目 ●豚肉とわかめの サッと煮 ●濃厚おぼろとうふ
三陸産早採りわかめ	チルド	40g	31	25.4 (塩抜き前)	2日目 ●メカジキの 味噌マヨチーズ焼き ●ハッシュドポテト
北の大豆濃厚おぼろとうふ (タレ付)	チルド	120gタレ8g ×2個	66	0.5	
メカジキ切り落とし (加熱用)	冷凍	200g	141	0.2	
レンジでいつでも ハッシュドポテト	冷凍	6枚 (276g)	161	0.8	
ひとくち MEMO	三陸産早採りわかめ 早い時期に収穫したわかめです。シャキシャキ とした茎付きの食感が美味です。				レンジでいつでもハッシュドポテト 北海道産じゃがいも・玉ねぎ・にんじんを加え たハッシュドポテトです。電子レンジ調理が可 能です。

Aコース
29日
(水)

Bコース
30日
(木)

2人用
本体価格
1,676円
(税込 1,810円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
魚沼産! 鶏五目混ぜご飯の素	冷凍	2合用 (150g)	133	4.6	1日目 ●鶏五目混ぜご飯 ●肉団子
十六雑穀と七野菜の肉団子 (甘酢あん)	冷凍	110g ×2個	164	1.2	2日目 ●まとう鯛の レモン香味焼き ●さしみこんにゃく ●納豆
国産まとう鯛レモン香味	冷凍	2切	245	0.9	
ひとくちさしみこんにゃく (タレ付)	常温	120g	35	0.7	
国産小粒納豆	チルド	2個	220	1.5	
ひとくち MEMO	十六雑穀と七野菜の肉団子(甘酢あん) 16種類の雑穀を使用した健康を意識した方向けの肉 団子です。また国産の野菜を7種類(玉ねぎ、にんじん、 れんこん、ねぎ、キャベツ、ごぼう、しょうが)加えました。				国産まとう鯛レモン香味 まとう鯛はフレンチの高級食材として知られて います。スパイス香るレモン風味で仕上げまし た。

27日月
28日火
お届け

レンジでいつでも ハッシュドポテト

あっという間に一品完成!

ホクホクのハッシュドポテトをどうぞ♪



北海道の広大な大地で育った馬鈴しょ、
玉ねぎ、にんじんを使用しています。



電子レンジで簡単♪

いつでもハッシュドポテトが食べられます。

『レンジでいつでもハッシュドポテト』の特徴は、なんと
いっても電子レンジだけで調理が完了すること。
トースターを使ったり、油で揚げたりする手間がなく、忙し
いときでもサッと一品追加できます。電子レンジで温めれ
ば、食べたいときにすぐ食べられる手軽さがポイントです!

材料(2人分)

栃木県産豚ロースうす切り…180g
三陸産早採りわかめ …… 20g
しょうゆ・みりん・酒
…………… 各大さじ1と1/2
A 和風だしの素 ……小さじ1
しょうが(すりおろす)…小さじ1/2
水 …… 1と1/2カップ

作り方

- ① 豚肉は解凍する。
- ② わかめは水で戻し、水気を絞って食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にAを入れて煮立たせ、①を入れる。
- ④ 肉の色が変わったらアクを取り、②を入れてサッと煮、器に盛り付ける。

1人分あたり

カロリー	塩分
298kcal	2.8g



27日月
28日火
お届け

栃木県産豚ロースうす切り・三陸産早採りわかめ を使って

豚肉とわかめのサッと煮

材料(2人分)

メカジキ切り落とし(加熱用)…200g
A 塩・こしょう …… 少々
酒 …… 少々
マヨネーズ …… 大さじ1と1/2
B 味噌 …… 小さじ1
砂糖 …… 小さじ1
ピザ用チーズ …… 40g
パセリ(みじん切り) …… 少々

作り方

- ① メカジキは解凍して水気を拭き取り、Aを揉み込む。
- ② トースターの天板にアルミホイルを敷き、①を並べる。
- ③ ②に合わせたBを塗り、チーズをのせてトースターで10分程焼く。
- ④ 火が通ったら器に盛り付けてパセリを散らす。

1人分あたり

カロリー	塩分
279kcal	1.7g



27日月
28日火
お届け

メカジキ切り落とし(加熱用) を使って

メカジキの味噌マヨチーズ焼き

5月 1日(水)~14日(火)



レシピ紹介商品

ごはんの日

季節のメニュー

特別メニュー

Aコース

1日(水)

Bコース

2日(木)

2人用
本体価格
1,204円
(税込 1,300円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
菜彩鶏モモ肉(岩手県産)		チルド	300g	204	0.2
銀ひらす黒糖醤油漬		冷凍	2切 (200g)	142	1.0
ひとくち MEMO	菜彩鶏モモ肉(岩手県産) 鶏肉独特のにおいを軽減させるために飼料に こだわって育てた銘柄鶏です。		銀ひらす黒糖醤油漬 脂のりの良い銀ひらすをすりごま入りの特製た れに漬け込みました。		

Aコース

8日(水)

Bコース

9日(木)

2人用
本体価格
1,380円
(税込 1,490円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
とちぎゆめポーク肩ローススライス		チルド	250g	253	0.1
旬あじ(えら・はら抜き)		冷凍	2尾 (260g)	126	0.3
ひとくち MEMO	とちぎゆめポーク肩ローススライス 飼料にこだわった栃木県産の銘柄豚です。		旬あじ(えら・はら抜き) 脂のり抜群、鮮度良好の真あじのみを手当しています。対馬海 域で旬の時期に獲れるあじを旬(とき)あじと名付けました。		

Aコース

10日(金)

Bコース

11日(土)

2人用
本体価格
1,546円
(税込 1,670円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
とちぎゆめポークヒレカツ		冷凍	50g ×6個	192	0.7
まとう鯛塩干し		冷凍	1枚	189	1.5
ひとくち MEMO	とちぎゆめポークヒレカツ 栃木県産の銘柄豚のとちぎのゆめポークのヒレ肉を少し厚 めの30gにカットしました。パン粉は衣立ちの良い生パン粉 を使用しておりますので、揚げ上がりはとてもきれいです。		まとう鯛塩干し 脂のりの良いまとう鯛を塩のみで干しあげました。		

Aコース

13日(月)

Bコース

14日(火)

2人用
本体価格
2,426円
(税込 2,620円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
とちぎゆめポークバラうす切り		冷凍	250g	395	0.1
北海ぼたん海老		冷凍	100g	85	0.7
トラウトサーモン(生食用)		冷凍	約100g	89	0.3
ひとくち MEMO	北海ぼたん海老 一角獣のように突き出た角(額角)が勇ましい外観とは裏 腹に身の方はふくよかな甘みがあり刺身は絶品です。頭や ミソまで余すことなくお楽しみください。		トラウトサーモン(生食用) 4種のハーブが配合された餌を使用しております。ハーブの 抗菌作用で鮮度を保ち、生臭さを軽減し、魚の旨味を一層 引き出します。		

とき
旬あじ(えら・はら抜き)

~長崎県松浦港から美味しさにこだわった海の恵みのお届け!~

あじ・さばの日本有数の産地の一つ、長崎県松浦が全国に誇る自慢のブランドあじです。このブランド名は、平成9年に日本遠洋施網漁業協同組合の巻き網船団が漁獲するあじのイメージアップを図り、消費拡大に繋げるため、ブランド化を図ったものです。対馬海峡から五島海域の豊かな海原で春から夏(4月から8月)にかけて獲れた旬あじは、一度食べたら忘れられない、脂のりが絶妙な味わいで美味しさは一級品です。また、栄養面でも、必須アミノ酸をバランス良く含み、生

活習慣病を予防するDHA(ドコサヘキサエン酸)・EPA(エイコサペンタエン酸)も豊富に含まれています。



松浦

8日(水)
9日(木)
お届け

※新たな食品表示制度の施行に伴い、アドバイス表の栄養価と商品の一括表示が異なる場合がございます。

材料(2人分)

菜彩鶏モモ肉(岩手県産) …… 300g
酒 …… 大さじ1と1/2
しょうゆ …… 小さじ2
A 塩・黒こしょう …… 少々
七味唐辛子 …… 少々
大葉 …… 4枚

作り方

- ① 鶏肉は包丁で開いて厚みを均一にし、混ぜ合わせたAを揉み込む。
- ② ①の表面に大葉を貼り付け、250℃に予熱したオーブンで15分程度、しっかり火が通るまで焼く。
- ③ ②を食べやすい大きさに切り分け、器に盛り付ける。



1日水
2日木
お届け

菜彩鶏モモ肉(岩手県産) を使って

スパイシーグリーンチキン

1人分あたり

カロリー	塩分
325kcal	1.4g

材料(2人分)

とちぎゆめポーク肩ローススライス… 250g
小麦粉 …… 適量
油 …… 大さじ1
A しょうゆ・酒・みりん… 各大さじ1
しょうが(すりおろす) …… 1片
貝割れ大根(2cm幅)・1/2パック
大葉(千切り) …… 5枚
B みょうが(小口切り) …… 2個
万能ねぎ(小口切り) …… 3本
しょうが(千切り) …… 1/2片

作り方

- ① 豚肉の表面に薄く小麦粉をまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、①を並べて両面を焼き、肉の色が変わったら、合わせておいたAを回しかけたれが絡まったら器に盛り付ける。
- ③ 冷水を張ったボウルにBを加え、5分程さらし、ザルにあけて水気をしっかりと切り、②の上にのせる。



8日水
9日木
お届け

とちぎゆめポーク肩ローススライス を使って

豚肉の生姜焼き～さっぱり薬味のせ～

1人分あたり

カロリー	塩分
248kcal	1.4g

5月15日水～23日木



レシピ紹介商品

ごはんの日

季節のメニュー

特別メニュー

Aコース
15日(水)
Bコース
16日(木)2人用
本体価格
1,389円
(税込 1,500円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
みつせ鶏もも肉		冷凍	200g	221	0.2
さば柚子こしょう味噌漬		冷凍	2切 (220g)	316	0.8
ひとくち MEMO	みつせ鶏もも肉 コク、旨味が深く、弾力のある食感が特徴のヨコオの赤鶏「みつせ鶏」。もも肉は素材を活かしたチキンステーキや塩焼き、照焼などのメインディッシュにおすすめです。 さば柚子こしょう味噌漬 京都老舗の西京味噌に柚子胡椒を練り込み、脂ののった鯖を漬け込みました。西京味噌の上品な甘味と爽やかな柚子胡椒の辛みが旨い西京漬です。				

Aコース
17日(金)
Bコース
18日(土)2人用
本体価格
1,676円
(税込 1,810円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
とちぎゆめポークロースステーキ用		チルド	2枚 (300g)	263	0.1
瀬戸内産漁師のたこめし		冷凍	2合用	176	4.0
ひとくち MEMO	とちぎゆめポークロースステーキ用 飼料にこだわった栃木県産の銘柄豚です。 瀬戸内産漁師のたこめし 瀬戸内海産の新鮮な真だこを小さくカットし、伊予名産の松山あげ、だし用に良質の昆布をセットしました。松山あげの凝固剤も海水から作った塩田にがりを使用した本格派の商品です。				

Aコース
20日(月)
Bコース
21日(火)2人用
本体価格
1,370円
(税込 1,480円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
赤坂璃宮監修油淋鶏セット		冷凍	270g	145	1.9
銀だら切身		冷凍	2切 (200g)	232	0.2
ひとくち MEMO	赤坂璃宮監修油淋鶏セット 竜田揚げ風に仕上がるように味付けした鶏肩小肉と、2種の酢を使用した醤油ベースの具入りリソースをセットにしました。 銀だら切身 鮮度の良い脂ののった銀だらを切身加工しました。銀だらは火を通すと身離れが良く、焼き魚や味噌漬、フライ等にして食される他、煮付けや鍋物など幅広く調理の材料としてご使用いただけます。				

Aコース
22日(水)
Bコース
23日(木)2人用
本体価格
1,528円
(税込 1,650円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
とちぎゆめポークモモスライス		チルド	250g	128	0.1
オリーブヤシオマス西京漬		冷凍	2切 (160g)	172	0.9
ひとくち MEMO	とちぎゆめポークモモスライス 飼料にこだわった栃木県産の銘柄豚です。 オリーブヤシオマス西京漬 当組合独自のオリーブヤシオマスを西京漬にしました。西京味噌との相性も抜群です。				

17日金・18日土
お届け

2合用 120g

瀬戸内産
漁師のたこめし

瀬戸内海の急流の岩場で流されないように踏ん張っている真だこはその身が引き締まり実に美味。伊予名産の松山揚げと炊き込む瀬戸内の味、たこめし。食べやすくひと口大に切った真だこの食感と深い味わいがご飯に染み渡ります。お好みで刻みのりや刻み葱など添えてお召し上がりください。

瀬戸内の島々が織りなす急潮流に負けず足を踏ん張っている真だこは実に美味。たこの出汁でご飯がうっすらと赤く染まり、たこ独特の風味と甘みがしっかりと染み込んだ旨味たっぷりのたこめしをお召し上がりください。

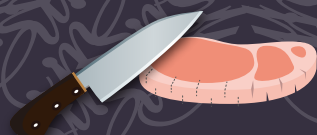


材料(2人分)

とちぎゆめポークロースステーキ用
.....2枚(300g)
塩・こしょう.....少々
小麦粉.....適量
玉ねぎ(すりおろす).....1/4個
にんにく(すりおろす).....1片
A しょうゆ・みりん・酒.....各大さじ2
油.....適量

作り方

① 豚肉は常温に15分程置き、全体を包丁の背で叩いてスジ切りし、塩・こしょうをして小麦粉を軽くまぶす。



- ② 小鍋に玉ねぎとにんにくを入れて弱火にかけ、しっかり火を通し、Aを加えてひと煮立ちさせたら火を止める。
③ フライパンに油を熱し①を入れて焼く。焼き色が付いたら上下を返し、しっかり火を通す。
④ 食べやすく切り分け器に盛り付け、②をかける。

1人分あたり

カロリー 567kcal 塩分 3.6g



17日水
18日木
お届け

とちぎゆめポークロースステーキ用を使って

ポークソテー～オニオンソース～

材料(2人分)

銀だら切身.....2切
A 酒・しょうゆ.....各大さじ1
豆板醤.....小さじ1
白ごま.....適量
油.....大さじ2
ししとう.....4本

作り方

- ① 銀だらは解凍して水気を拭き取り、ビニール袋に入れてAで下味をつけて、10分程度置く。
② ①の汁気をキッチンペーパーで軽く拭き取り、表面にごまをしっかりとまぶしつけ、手で押さえる。
③ フライパンに油を熱し、②を入れて両面こんがり焼く。
④ ③を器に盛り付け、素揚げしたししとうを添える。

1人分あたり

カロリー 388kcal 塩分 1.8g



20日月
21日火
お届け

銀だら切身を使って

銀だらのごま焼き

5月24日金～30日木



レシピ紹介商品

ごはんの日

季節のメニュー

特別メニュー

Aコース

24日
(金)

Bコース

25日
(土)2人用
本体価格
3,102円
(税込 3,350円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
とちぎ霧降高原牛ローストビーフ (タレ付)		冷凍	176g	305	2.0
紀州備長炭干し真ほっけ		冷凍	1枚	194	1.0
ひとくち MEMO	とちぎ霧降高原牛ローストビーフ(タレ付) 栃木県産ブランド牛霧降高原牛の内モモ肉をオリジナルのスパイスで味付けし、低温調理法でジューシーに仕上げました。 紀州備長炭干し真ほっけ 北海道産の脂のある原料を厳選して使用しています。空気に触れさせず紀州備長炭を使ってゆっくりと水分を抜いているので、魚の身がふっくらと焼き上がります。				

Aコース

27日
(月)

Bコース

28日
(火)2人用
本体価格
2,111円
(税込 2,280円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ)		冷凍	200g	257	0.1
北海道噴火湾産片貝ほたて		冷凍	4枚入	72	0.8
ひとくち MEMO	とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ) 柔らかな肉質とまろやかな牛肉の風味が堪能できる栃木県産のブランド牛です。 北海道噴火湾産片貝ほたて 噴火湾で漁獲された新鮮なほたて貝を、生きている状態で片面だけ殻を外しウロを取りました。				

Aコース

29日
(水)

Bコース

30日
(木)2人用
本体価格
1,602円
(税込 1,730円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
手羽唐の素(名古屋風)		冷凍	430g	191	0.4
天然ぶり切身		冷凍	2切 (200g)	254	0.2
ひとくち MEMO	手羽唐の素(名古屋風) 中部地方や居酒屋メニューでおなじみの手羽先の唐揚げです。たれは本みりんとはちみつでコクのある甘辛醤油味に仕上げました。 天然ぶり切身 千葉で水揚げされた脂質の高いぶりを切身加工しました。塩焼き・照焼などに最適です。				

北海道 噴火湾産 片貝ほたて

27日金・28日火
お届け

北海道南西部に位置し、有珠山や駒ヶ岳など多くの火山に囲まれている噴火湾【※別名:内浦湾(うちうらわん)または胆振湾(いぶりわん)】は、滋養分豊富な川水が溜まるため、良質なプランクトンが大変多く、大玉で甘いホタテが育ちます。このことから、噴火湾は日本に数あるホタテの産地の中でも日本一のホタテの養殖産地とも言われています。

噴火湾では「耳吊り」と呼ばれる方法で養殖を行っています。「耳吊り」とは、稚貝の耳に、専用の電動ドリルを使って小さな穴をあけます。この穴に、縫い針穴に糸を通すような感覚で、ヒモを通し稚貝をつなげてくのが「耳吊り」です。

「耳吊り」が完了したら船で海へ出て、ホタテを設置するロープにヒモを結びつけ、ロープを海中に下げ、ここから3～4年間、じっとホタテの成長を見守ります。

「耳吊り」で養殖されたホタテは砂かみがないので砂出しをする必要がなく扱いやすいことが特徴的です。そのためホタテの貝をあけたときの色みがとてもきれいです。

噴火湾産の新鮮なホタテを、ホタテ貝の処理加工指定工場である自社工場へ水揚げ後、直ちに専用トラック便で輸送し、搬入後、検品・洗浄・選別を行い片側の貝の外し作業となります。この際貝柱を傷つけない様に細心の注意を払いながらウロを除去していきます。この際貝柱を傷つけない様に細心の注意を払いながらウロを除去していきます。再度洗浄された後、-196℃の窒素ガスで急速凍結する事により鮮度を落とさず旨みを閉じ込めた鮮度・品質にこだわりぬいた一品です。



窒素凍結出口

材料(2人分)

とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ)
..... 200g
新じゃがいも(ひと口大) 2個
いんげん(長さ半分) 10本
揚げ油 適量
油 大さじ1/2
A | しょうゆ 大さじ2
酒・砂糖 各大さじ1
みりん 大さじ1/2
七味唐辛子 お好みで

作り方

- ① 揚げ油を熱し、じゃがいもといんげんを素揚げして火を通し、油を切る。
- ② フライパンに油を熱し、解凍した牛肉を炒める。
- ③ 牛肉の色が変わってきたら、①とAを加えて煮絡める。
- ④ 水分がなくなってきたら、みりんを加えて照りを出す。
- ⑤ 器に盛り付け、お好みで七味唐辛子をかける。

1人分あたり

カロリー 塩分
478kcal 2.6g



27日月
28日火
お届け

とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ) を使って

牛肉と揚げじゃがの照り煮

材料(2人分)

天然ぶり切身 2切(200g)
A | 酒・しょうゆ 各大さじ1/2
油 大さじ1
だし汁 1カップ
B | 酒 大さじ2
しょうゆ・みりん 各大さじ1
大根(すりおろす) 5cm
しょうゆ 少々
万能ねぎ(小口切り) 適量

作り方

- ① ぶりは解凍後水気を拭き取りAで下味を付ける。
- ② フライパンに油を熱して①を並べ、強火で両面こんがりと焼き色を付ける。
- ③ 鍋にBを入れて煮立て、②を加え5分間程度煮る。
- ④ ③に大根おろしを汁ごと加えてひと煮立ちさせ、しょうゆで味を調える。器に盛り付け、万能ねぎを散らす。



29日水
30日木
お届け

天然ぶり切身 を使って

ぶりのみぞれ煮

1人分あたり

カロリー 塩分
378kcal 2.6g

ふれあい
キャンペーン

石川佳純(全農所属)

ふれあい食材
日ごろのご愛顧に
感謝を込めて。

キャンペーン期間

令和6年 5月1日(水)～7月25日(木)

応募締切

令和6年 7月25日(木)



※写真はイメージです。

青森県産
夢ひかり
〈弘前ふじ〉[2.8kg]が
全国・抽選で
300名様に
当たる!

Wチャンス!

抽選に外れた方の中から
さらに**1,500名**様に
エコープ
ゆずポン酢 300ml
プレゼント!

国産ゆず果汁の豊かな風味・だしの
うま味が特徴で、塩味の柔らかな
マイルドな味のポン酢です。

新商品!

応募方法

下記の応募用紙に必要事項(郵便番号・住所・JA名・氏名・年齢・性別・電話番号)を
記入のうえ、お近くのJA食材センターまたは、ふれあいさんへお渡しください。

当選者発表

当選者の発表は、商品のお届けをもって発表にかえさせていただきます。

商品のお届け: 10月中下旬以降で予定しています。生育状況・天候等の
事情により、お届け日や商品が変更になる可能性がありますので、あらかじめ
ご了承ください。

当選の時点で食材を脱退されている方は無効とし、
応募は期間中に1回とさせていただきます。

キリトリ線 ✂

JA食材宅配 ふれあいキャンペーン 応募用紙

ご住所 〒□□□-□□□□

都道
府県市区
郡

JA名

フリガナ

ご氏名

年齢

歳

性別

男・女

お電話番号

—

—



アンケートにご協力頂いたお客様の中から抽選で

国産小麦の
小麦粉づくりの

冷し中華

3人前
×4袋

10名様に
プレゼント

わたしの伝言板

5月
アンケート

お客様から頂いた貴重なご意見は、今後のメニュー作成に
反映させていただきますので是非アンケートのご協力をお願い致します。



※イメージ写真です。

応募方法：本アンケート用紙を切り離してふれあいさんにお渡しください。

応募期間：2024年6月8日(土)まで（当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。）

① 今月（5月）の食材はいかがでしたでしょうか。ご意見をお聞かせください。

●良かった商品

1. [理由]
2. [理由]
3. [理由]

●良くなかった商品

1. [理由]
2. [理由]
3. [理由]

② その他JAふれあい食材についてお気づきの点やご意見・ご質問がありましたらご記入ください。

--	--	--

住所 〒 一 郡 市	電話番号 () -	氏名
コース (○をおつけください) 基本(赤・黄・緑) 魚 いろいろ あじわい	食事をされる方 (○をお付けください・複数回答可) 10歳未満・10歳代・20歳代・30歳代・40歳代 50歳代・60歳代・70歳代・80歳代・90歳代以上	JA名

ご協力ありがとうございました。

ご記入頂きました情報は、JAふれあい食材の商品改善、サービスの提供のご案内に利用する以外は、使用しません。
また、ご承諾いただいた範囲内において、アンケートの一部を誌面でご紹介させていただく場合があります。



お申し込み、お問い合わせは
各食材センターへ

那須町・那須塩原市・大田原市

◆なすの食材センター
(JAなすの)
☎ 0287-63-2524
☎ 0120-202-618

那須烏山市・那珂川町

矢板市・塩谷町・さくら市・
高根沢町

◆さくら食材センター
(JAなす南・JAしおのや)
☎ 028-681-5040
☎ 0800-800-4594

栃木市 (旧栃木市・旧大平町・
旧藤岡町・旧都賀町・
旧岩舟町)

下野市 (旧国分寺町・旧石橋町)
壬生町・小山市・野木町

◆県南食材センター
(JAしもつけ・JAおやま)
☎ 0285-30-5660
☎ 0800-800-4590

日光市・鹿沼市・栃木市 (旧西方町)

◆かみつが食材センター
(JAかみつが)
☎ 0289-60-2911
☎ 0800-800-4592

真岡市・益子町・市貝町・茂木町・芳賀町

◆はが野食材センター
(JAはが野)
☎ 0285-70-1266
☎ 0800-800-4593

佐野市・足利市

◆県南食材センター (安足)
(JA佐野・JA足利)
☎ 0283-27-1328
☎ 0800-800-4591



やっぱり国産がいいね!
日本を、もっと食べよう!
～JAふれあい食材は国産農畜産物を推進しています～

公式SNSもチェック!!



Instagram



X (旧Twitter)

各センターが不在の場合は

JA全農 東日本生活事業所 栃木推進課 お客様相談窓口

までご連絡ください。



JA全農 東日本生活事業所 栃木推進課 お客様相談窓口

☎ 0120-915-201

受付時間 月曜～金曜 8:40～12:00
13:00～17:00

土曜・日曜・祝日はご利用できません

乱丁・落丁の場合はおとりかえいたします。