

ふれあい食材宅配4つのお約束

国産地産地消優先

JAグループならではの日本全国のおいしい食材や地産地消商品をお届けします。

安心・安全

産地や製造方法にこだわります。食品添加物も可能な限り取り除いています。

栄養バランス

健康を考えたバランスの良い献立・レシピを提案します。

選べて便利

生活スタイルやご予定にぴったりのコースをお届け日ごとに選べます。

JAのふれあい食材は「選べる」があなたの味方です!

- お届けコースを選択.....お申し込みコース以外の毎日のコース変更が可能です。「選択申込書」に必要事項を記入し、締切日までにご提出ください。
- JAふれあいマルシェ.....お好きな商品をお好きなだけお客様のご注文に合わせてお届けします。月替りでご紹介する商品をご利用いただけます。
- オプション商品.....コース食材お届けに併せて牛乳・卵・豆腐などの日配品をお届けします。牛乳など重くて買い物がおっくうになりやすいときに宅配なら便利です。※お届け日は別チラシでご確認ください。

商品に関するご意見・ご感想・お問い合わせ等は最寄りの食材センターまでご連絡ください。

埼玉県

	[TEL]	[FAX]
●JAさいたま	049-226-6560	049-223-0329
●JAいるま野(川越・東部・北部地域)	049-226-6560	049-223-0329
(所沢・入間・狭山・西部地域)	04-2955-3381	04-2955-8874
●JA埼玉中央	0493-57-0121	0493-57-0122
●JAちちぶ ちちぶ食材センター	0494-63-2001	0494-62-5801
●JAくまがや くまがや食材センター	048-533-8181	048-533-8999
●JA埼玉びびきの、JAふかや、JA埼玉岡部	048-585-5600	048-546-2113
●JAほくさい	049-226-6560	049-223-0329
●JA南彩	048-797-9770	048-769-9511
●JA全農さいたま食材センター	049-223-0312	049-223-0329

山梨県

	[TEL]	[FAX]
●JA南アルプス市 ●JA山梨みらい	055-285-2321	055-285-7815
●JA全農 食材センター		
●JAフルーツ山梨 食材センター(本所購買部内)	0553-32-6520	0553-32-6523
●JAふえふき 一宮食材センター	055-266-6211	055-266-4646
中道食材センター	055-266-6211	055-266-4646

茨城県

	[TEL]	[FAX]
●(有)ジェイエイ水戸グループサービス 長岡食材センター	029-292-7576	029-292-7576
●ひたちなか広域食材センター JA常陸東海食材センター	029-229-0691 029-212-3339	029-229-0692
●水府広域食材センター JA常陸(太田地区) JA常陸(大宮地区)	0294-70-5855	0294-70-5856
●大子広域食材センター	0295-72-4139	0295-76-8070
●潮来広域食材センター JAなめがたしおさい JA稲敷	0299-67-1120 0299-72-1881 029-892-6647	0299-67-1121
●JA水郷つくば(竜ヶ崎地区) JA水郷つくば(美浦地区)	0297-62-2211 029-885-0125	
●JA水郷つくば食材センター	029-827-1261	
●美野里広域食材センター JA常陸(笠間地区) JA新ひたち野(石岡地区) JA新ひたち野(小川地区) JA新ひたち野(美野里地区)	029-292-8951 0296-74-4717 0299-56-3100 0299-58-5600 0299-48-1691	029-292-4280
●JAやさと食材センター	0299-57-1030	0299-43-1717
●筑西広域食材センター JA北つくば	0296-20-1081	0296-20-1082
●石下広域食材センター JA常総ひかり JA茨城むつみ	0297-42-5231 0296-49-6152 0280-33-3855	0297-42-5241
●JA岩井食材センター	0297-35-8332	0297-35-7201
●JA全農いばらき フリーダイヤル	029-292-4215	029-292-8798
	☎ 0120-208-898(平日9:00~17:30)	

12
2022

JAクッキングアドバイスブック【茨城・埼玉・山梨版】

ふれあい

コース名	月額	1回あたり(11回)
調理	17,226円(税込)	1,566円(税込)
簡短	17,226円(税込)	1,566円(税込)
あじ鮮	22,572円(税込)	2,052円(税込)



今月のおすすめレシピ
 【調理コース】
「クリスマスリース サラダ」
 詳しいレシピは
 ▶▶▶ 21ページ



12月のお届け日 宅配回数 11回

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	休	休
25	26	27	28	休	休	休

● Aルート ● Bルート (休) 休配日

12月食材宅配商品一覧カレンダー

12/28日はこちら!!
レシピや写真はP25・P26に掲載しています。

【アレルギー表示】
卵 乳 小麦 そば 卵黄 大豆 かに
※表示が義務付けられている
特定原材料(7品目)を
記載しています。最終的には
必ず実際の商品をご確認ください。
※掲載の価格は全農希望小売価格です。

※地域によって商品名、規格、温度等が異なる場合がありますのでご了承ください。
※未加熱の豚肉商品は中心部まで十分加熱してからお召し上がりください。
※表示したエネルギー(1kgあたり)は100gあたりの目安です。※写真はイメージです。原料不純や包材切替などの理由で、掲載の商品が変更となる場合がございますので、ご了承ください。※商品には細心の注意を払っておりますが、原料由来などの理由で万一異物混入など品質に不備がございましたら、お近くの食材センターまでご連絡ください。※カット野菜は野菜の状況で掲載の内容が変更となる場合がございます。ご了承ください。※掲載の価格は全農希望小売価格です。

12月のお届け日 宅配回数 11回

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	(休)	(休)
25	26	27	28	(休)	(休)	(休)

● Aルート ● Bルート (休) 休配日

Aルート 12/28(水) Bルート 12/1(木)

調理

- カラスカレイ切身
- 釜あげしらす
- ⑦ 十勝帯広豚丼
- ① あじうまみ干し
- ⑦ 海鮮ハンバーグ
- ⑤ 赤かぶ漬丸

簡短

- 国産鶏トロ塩こうじ焼き
- 北海道黒豆
- ⑦ 焦がし醤油フラワーイカ中華炒め
- ① 国産豚小間切れ
- ⑦ 焦がし醤油フラワーイカ中華炒め用カット野菜
- ⑤ オムレツの素

あじ鮮

- みつせ鶏熟成むね肉
- 鰹だし味付数の子
- カナガシラ昆布メスライス ● ソフトはんぺん

Aルート 12/2(金) Bルート 12/3(土)

調理

- 国産豚小間切れ
- 甲州地粉手もみ式うどん
- ⑦ マカジキ切り落とし(加熱用)
- ① しょうゆ糀でやわらかチキン
- ⑦ 国産野菜かき揚げ海老いか
- ⑤ みつせ鶏とり飯の素

簡短

- 鮭ムニエル
- お料理サラダスティック
- ⑦ 生姜生餃子
- ① 銀ひらす切身
- ⑦ 鮭ムニエル用カット野菜
- ⑤ 冷凍しじみ

あじ鮮

- 紀州産あじ ● 彩の国黒豚モモスライス
- かにワンタン・塩スープ付き
- かつお飯の素

Aルート 12/5(月) Bルート 12/6(火)

調理

- 一汐金華さば
- 牛ちゃんコロッケ
- ⑦ 和豚もち豚コース切身
- ① さわらゆず味噌漬
- ⑦ 沖縄県産味付けもずく三杯酢
- ⑤ 米粉入りさつま揚げ

簡短

- じゃがいもと炒める鶏肉のカレー炒め用
- 国産タコ入り揚げボール
- ⑦ レンジで焼き魚赤魚
- ① 国産豚肩切り落とし
- ⑦ 皮つきカットポテト
- ⑤ のり佃煮

あじ鮮

- 天然南まぐろ切り落とし
- 酒蒸しホタテ
- お肉の生餃子 ● めかぶとろろ

Aルート 12/7(水) Bルート 12/8(木)

調理

- みつせ鶏塩こうじ漬け
- 納豆
- ⑦ 紅鮭切身(加塩)
- ① 国産豚モモスライス
- ⑦ 煮物セット
- ⑤ 石狩産わかさぎ

簡短

- 旨身天然まぐろのすき身丼
- 納豆
- ⑦ 直火焼きハンバーグ
- ① イワンとひじきのハンバーグ
- ⑦ 北海道産野菜使用ミックスベジタブル
- ⑤ 白うりしょうゆ漬

あじ鮮

- 国産牛バラ肉塩ごま炒め ● するめいか一夜干し
- 氷温造り秋鮭の雪見おろし(ゆず風味)
- かぼちゃコロッケ

Aルート 12/9(金) Bルート 12/10(土)

調理

- 真あじ開き一夜干し
- もめん豆腐
- ⑦ 黄金生姜入り鶏つみれの塩麹鍋
- ① 縞ほっけ冷風干し二枚卸
- ⑦ カレー風味ごま小魚
- ⑤ 北海道産豚肉春巻

簡短

- 細切り豚肉の中華炒め
- 卵スープの素
- ⑦ サバえごま味噌漬
- ① 国産豚小間切れ
- ⑦ 細切り豚肉の中華炒め用カット野菜
- ⑤ 鮪の角煮

あじ鮮

- 彩の国黒豚 豚カタ切り落とし
- 寒鯖一夜干し
- えびチリソースセット

Aルート 12/12(月) Bルート 12/13(火)

調理

- とうふ入りハンバーグ
- 天然わかめ
- ⑦ 銀だら切身
- ① 和豚もち豚モモ切り落とし
- ⑦ 海鮮萬葉豆腐
- ⑤ するめいか一夜干し

簡短

- メバル味噌歯庵漬(宝来味噌)
- よこすか海軍カレーコロッケ
- ⑦ キャベツと炒める国産若鶏旨塩だれ焼き
- ① いか醤油漬
- ⑦ キャベツと炒める国産若鶏旨塩だれ焼き用カット野菜
- ⑤ くるみ海老

あじ鮮

- みつせ鶏もも肉小間切れ
- 広島県産殻付きかきグラタン
- アラスカメヌケ切身 ● 甲州地粉手もみ式うどん

Aルート 12/14(水) Bルート 12/15(木)

調理

- 北海道産冷凍さんま
- 冷凍あさり(北海道産)
- ⑦ 国産豚肉のごま醤油焼き
- ① 北海道産ます塩麹漬
- ⑦ まぐろフレーク
- ⑤ 中華くらげ

簡短

- 国産豚肩切り落とし
- 茨城地粉焼そば
- ⑦ レンジで焼き魚さば
- ① 国産豚コース塩焼き
- ⑦ 焼そば用カット野菜
- ⑤ かぼちゃのしんじょ

あじ鮮

- 九州産天日干し真あじ開き
- ローズポークバラスライス
- 無着色辛子めんたい ● のざわな漬

Aルート 12/16(金) Bルート 12/17(土)

調理

- 7種の野菜使用肉餃子
- きぬ豆腐
- ⑦ 赤魚二段仕立て
- ① 鶏ハラミ(味付)
- ⑦ まぐろ屋さんのびんちょうまぐろ丼
- ⑤ 生しらす

簡短

- レンジで焼き魚真ほっけ
- きぬ豆腐
- ⑦ 国産鶏つみれ(鍋つゆ付)
- ① フライパンでできるいわし蒲焼用(たれ付)
- ⑦ 国産鶏つみれ用カット野菜
- ⑤ 国産野菜のナムル

あじ鮮

- 赤坂瑞宮監修直火焼豚レバニラ炒め用
- 氷温造り銀ひらす西京漬
- つぶ貝わかさぎ漬 ● 笹かまぼこ

Aルート 12/19(月) Bルート 12/20(火)

調理

- 銀ひらす柚庵漬
- わかめはんぺん
- ⑦ 国産豚肩切り落とし
- ① 天然ぶり切身
- ⑦ 北海道産かぼちゃ
- ⑤ あずき甘煮

簡短

- みつせ鶏親子丼セット
- 釜揚げしらす
- ⑦ フライパンでできるあじのさっぱりソテー
- ① 豚肉スティック焼き(黄金生姜入り味噌味)
- ⑦ みつせ鶏親子丼セット用カット野菜
- ⑤ 無塩せきあらびきウィンナー

あじ鮮

- シーフードピラフセット
- ペパーソーセージ
- ミックスベジタブル(ズッキーニ入り)

Aルート 12/21(水) Bルート 12/22(木)

調理

- サクサク骨付きフライドチキン
- 星のコロッケ
- ⑦ 真だら切身
- ① 国産豚もも生姜焼き
- ⑦ 皮つきカットポテト
- ⑤ 十六雑穀入りハンバーグ

簡短

- イカのチリソース
- 三陸産めかぶ
- ⑦ 国産豚肉のオイスターソース炒め
- ① フライパンで焼く真ほっけ塩麹干
- ⑦ 国産豚肉のオイスターソース炒め用カット野菜
- ⑤ 焼売

あじ鮮

- ローストチキン
- 赤魚冷風干し
- まぐろ油漬・フレーク

Aルート 12/26(月) Bルート 12/27(火)

調理

- 有頭ブラックタイガー海老
- こんにやく
- ⑦ みつせ鶏もも肉小間切れ
- ① ノルウェー産さば文化干三枚おろし
- ⑦ じゅうじゅう鉄板焼き いか・海老
- ⑤ 3種のきのこ根野菜のしんじょ(生姜あん)

簡短

- 国産チキンスターキ(バター醤油味)
- 中華ワンタン(スープ付)
- ⑦ 骨とり赤魚の和風あんかけセット
- ① ホルモン焼醤油みそ味
- ⑦ 骨とり赤魚の和風あんかけセット用カット野菜
- ⑤ 中華風カレーソース炒めの素

あじ鮮

- 豚コースしゃぶしゃぶ用(ポン酢付き)
- 日本海産ぶりフィレ(刺身用)
- 佃煮三華

※12/28(水)は、12/1(木)と同メニューです!

調理コース おすすめレシピ!

カラスカレイの柚子胡椒ソースがけ

調理時間 **15分**



【材料(2人分)】

- カラスカレイ切身**.....2切
- 長ねぎ.....1/3本
 - さつまいも.....150g
 - イタリアンパセリ.....適量
 - 塩・こしょう.....各少々
 - 小麦粉.....適量
 - 油.....適量
- [A]
- バター.....15g
 - 醤油.....小さじ1
 - 酒.....大さじ1/2
 - みりん.....大さじ1/2
 - 柚子胡椒.....小さじ1

【作り方】

- カラスカレイは解凍して水気を拭き取り、塩・こしょうをふって小麦粉を薄くまぶす。
- 長ねぎは4等分、さつまいもは5mm幅に切って耐熱皿にのせ、ラップをしてレンジ[500W]で1分加熱する。
- フライパンに油を入れて熱し、①と②を中火で両面を2〜3分ずつ焼き、取り出す。
- ③のフライパンの油をペーパーで拭き取り、[A]を加え、中火で1〜2分煮詰める。
- 器に③を盛り、カラスカレイに④をかけ、お好みでイタリアンパセリを添える。

調理例
1人分 383kcal
塩分 2.3g

- 調理コース献立案
- 1 十勝帯広豚丼
 - 2 赤かぶ漬
 - 3 (なめこ汁)
 - 4 カラスカレイの柚子胡椒ソースがけ
 - 5 釜揚げしらすのおろし和え
 - 6 (筑前煮)

共通商品

国産鶏トロ(背肉)塩こうじ焼き(ごま油入り) [200g]

国産鶏トロ(背肉)を、まるやかで深みのある甘みと塩味が特徴の塩こうじで味付けしました。
調理方法 フライパン調理
[236kcal]

北海黒黒豆 [125g]

北海道産黒豆を甘みをおさえてふっくら炊き上げました。
[235kcal]

選べる商品

⑦ 焦がし醤油フラワーイカ中華炒め [170g]

イカと焦がし醤油、ごま油、にんにく、老酒を効かせた中華タレのセットです。
調理方法 カット野菜と炒めて
[126kcal]

⑧ 国産豚小間切れ [200g]

調理方法 炒め物、煮物、汁物等
※茨城は冷凍、埼玉・山梨は冷蔵でお届けします。
[221kcal]

⑧ 焦がし醤油フラワーイカ中華炒め用カット野菜 [2人用]

チンゲン菜、ピーマン、人参をセットしました。
[14kcal]

⑨ オムレツの素 [120g]

じゃがいも、かぼちゃ、ウインナーとバター風味のタレを合わせました。
調理方法 卵を加えてフライパンで焼いて
[153kcal]

【作り方】
① 国産鶏トロ塩こうじ焼きは解凍後、フライパンで弱〜中火で焼く。
② 北海黒黒豆はそのまま器に盛る。

【作り方】
① 焦がし醤油フラワーイカ中華炒めは解凍後、カット野菜と炒める。



調理コース パラエティコース [商品を選択しない場合は⑦・⑧のセットでお届けします]

共通商品

カラスカレイ切身 [2切]

やわらかな身質の白身魚です。
調理方法 煮付け、焼物、ムニエル、揚物等
[221kcal]

釜揚げしらす [40g]

釜揚げしらすは生のしらすを高温のお湯に通したものです。
調理方法 解凍後そのまま、和え物等
[91kcal]

選べる商品

⑦ 十勝帯広豚丼 [200g]

青森県産豚ばら肉を厚切りし十勝名物豚丼のタレで味付けしました。
調理方法 フライパンで焼いてご飯にのせて
[387kcal]

1品選べます

⑧ あじうまみ干し [2枚]

脂のりの良いあじを低温で乾燥させて旨みを閉じ込めました。
調理方法 焼物
[167kcal]

⑨ 海鮮ハンバーグ(えび・ほたて入り) [4個]

ふんわり柔らかい生地に天然のむきえびと国産のほたてを加えました。
調理方法 フライパン調理
[133kcal]

1品選べます

⑩ 赤かぶ漬丸 [150g]

山形県庄内地方特産のあつみかぶを甘酢漬にしました。
[88kcal]

あじ鮮コース こだわり商品コース

みつせ鶏熟成むね肉 [200g]

風味豊かな味わいのみつせ鶏むね肉を熟成し、やわらかく仕上げました。
調理方法 焼物、炒め物、煮物、揚物等
[140kcal]

鰹だし味付数の子 [80g]

パリパリとした食感の良い数の子を鰹だしを効かせた調味液で味付けしました。
[82kcal]

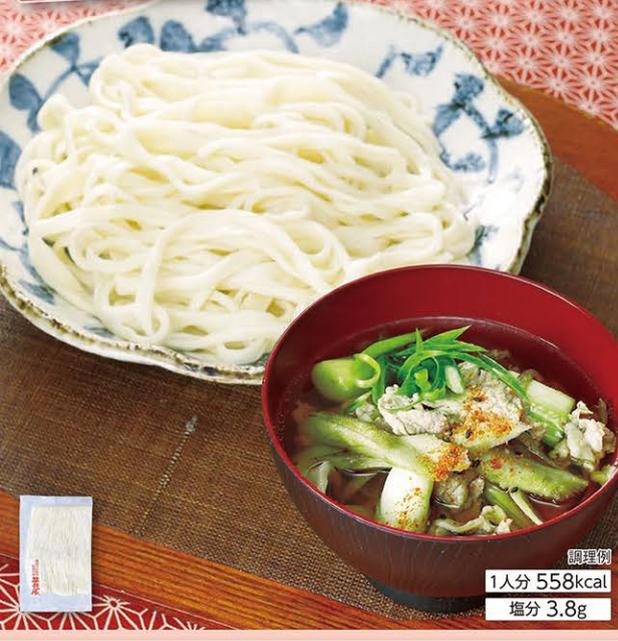
カナガシラ昆布メスライス [60g]

「カナガシラ」はホウボウに似た魚で、しっかりした身質で上品な味わいの白身魚です。お刺身用にスライスして昆布メにしました。
調理方法 お刺身
[72kcal]

ソフトはんぺん [2枚]

発泡剤を使用せず、卵白と山芋のみで弾力ある柔らかさに仕上げました。
調理方法 解凍後そのまま、サラダ、焼物、煮物等
[83kcal]

調理コース おすすめレシピ!



調理例
1人分 558kcal
塩分 3.8g

肉汁つけうどん 調理時間 20分

【材料(2人分)】

- 国産豚小間切れ.....200g
- 甲州地粉手もみ式うどん.....300g
- 長ねぎ.....1/2本
- ごぼう.....1/2本
- 万能ねぎ.....2本
- 七味唐辛子.....適量

- [A]
- だし汁.....600cc
 - 醤油.....大さじ3
 - みりん.....大さじ3
 - 酒.....大さじ2
 - 砂糖.....小さじ2
 - 塩.....少々

【作り方】

- ①長ねぎは2.5cm幅に切り、ごぼうはさがきする。万能ねぎは斜め薄切りにし、水にさらす。
- ②鍋に[A]を入れ沸騰したら、豚小間切れ、長ねぎとごぼうを加え中火で4~5分煮る。
- ③別の鍋で、沸騰した湯に手もみ式うどんを入れ、中火で6~7分茹で、水にさらし水気をきる。
- ④器に手もみ式うどんを盛り、別の器に②を盛り、水気を切った万能ねぎとお好みで七味唐辛子をふる。

調理コース 献立案
1 マカジキガーリックソテー
(フロココリーコンソメ煮)
(人参ラベ)

2 肉汁つけうどん
野菜かき揚げ
(ごぼうサラダ)

調理コース パラエティコース [商品を選択しない場合は7・8のセットでお届けします]

国産豚小間切れ [200g]

調理方法 焼物、煮物、炒め物等

※茨城は冷凍、埼玉・山梨は冷蔵でお届けします。

[221kcal]

甲州地粉手もみ式うどん [300g]

山梨県産小麦粉使用。手もみ式麺はスープののりが良いのが特徴です。

[280kcal]

マカジキ 切り落とし(加熱用) [200g]

鮮度の良いマカジキを一口大にしました。

調理方法 唐揚げ、炒め物等

[115kcal]

1品選べます

しょうゆ糀でやわらかチキン [180g]

国産鶏ムネ肉を醤油糀をベースに、糖蜜と梨のすりおろしでコクと甘みを出したタレで味付けしました。

調理方法 フライパン調理

[147kcal]

国産野菜かき揚げ海老いか [2枚]

玉ねぎ、春菊等にえび、いかを合わせ、サクサク食感のかき揚げに仕上げました。うどんと一緒にどうぞ。

調理方法 レンジ調理

[215kcal]

1品選べます

みつせ鶏 とり飯の素 [180g(2合用)]

みつせ鶏と国産野菜で作ったとり飯の素です。

調理方法 炊き込み

[183kcal]

共通商品

鮭ムニエル [2切]

北海道産鮭にムニエル粉をまぶしました。※小骨がある場合がありますので注意してお召し上がりください。

調理方法 フライパンで焼いてカット野菜を添えて

[141kcal]

お料理サラダスティック [70g]

ジュシーでほぐれやすいカニ風味蒲鉾です。

調理方法 サラダ等に添えて

[93kcal]

選べる商品

生姜生餃子 [8個]

生姜をたっぷり効かせた生餃子です。

[206kcal]

1品選べます

銀ひらす切身 [2切]

脂のりの良い白身魚です。

調理方法 焼物、煮付け、ムニエル等

[151kcal]

鮭ムニエル用カット野菜 [2人用]

しめじ、ズッキーニをセットしました。

[16kcal]

1品選べます

冷凍しじみ(宍道湖産) [100g]

島根県宍道湖産のしじみです。砂抜き不要。

調理方法 冷凍のまま汁物、炒め物等

[64kcal]

【作り方】

- ①生姜生餃子は凍ったままフライパンで焼く。
- ②お料理サラダスティックはほぐしてサラダにのせる。



【作り方】

- ①鮭ムニエルは凍ったままフライパンで弱火で両面焼く。
- ②一緒に焼いたカット野菜を添える。



あじ鮮コース こだわり商品コース

紀州産あじ [2尾]

和歌山県産の脂のりの良い丸あじの内臓を処理しました。

調理方法 焼物、煮付け等

[121kcal]

彩の国黒豚モモスライス [200g]

埼玉県産の彩の国黒豚はジュシーな肉の旨みが味わえます。

調理方法 焼物、煮物、炒め物

[225kcal]

かにワンタン・塩スープ付き [112g]

ふわふわのかに入リワンタンと塩スープのセットです。

調理方法 長ねぎ等と煮て

[135kcal]

かつお飯の素 [2合用]

太平洋で漁獲された鰹を原料に、本醸造醤油、三温糖、生姜などでふっくらとやわらかく炊き上げました。

調理方法 ご飯2合に混ぜ込んで

[173kcal]

調理コース おすすめレシピ!



ミラノ風カツレツ 調理時間 30分

- 【材料(2人分)】
- 和豚もち豚ロース切身.....2枚
 - ピーマン.....1個
 - ピーマン(赤).....1/2個
 - リーフレタス.....2枚
 - ベビーリーフ.....1袋
 - レモン.....1/4個
 - 塩・こしょう.....各適量
 - 小麦粉.....適量
 - 卵.....1個
 - 油.....適量
- [A]
- パン粉.....1カップ
 - 粉チーズ.....大さじ2
 - パセリ.....3g
- [B]
- トマト缶.....200g
 - コンソメ(顆粒).....小さじ1
 - にんにく.....1/2片

- 【作り方】
- 豚ロース切身は解凍し、筋切りして麺棒で叩き、塩・こしょうをふる。
 - ピーマンとピーマン(赤)は種を取って2~3mm幅の輪切り、リーフレタスは大きめに手でちぎり、レモンは4等分の輪切りにする。ベビーリーフはさっと洗う。
 - [A]のパセリはみじん切り、[B]のにんにくはすりおろす。
 - ①に小麦粉・溶き卵・[A]の順につけ、油を2cmほど入れてからフライパンを中火で熱し、片面3~4分ずつ揚げ焼きにしてパッドに取り出す。
 - 小鍋に[B]を入れて中火で4~5分煮詰め、塩・こしょうをふって味を調える。
 - 器に④を盛り、⑤をかけ、②を添える。

調理例
1人分 556kcal
塩分 1.7g

- 調理コース 献立案
- 1 ミラノ風カツレツ
 - もずく三杯酢
 - (エリンギのソテー)
- 2 金華さば焼き
 - 牛ちゃんコロッケ
 - (セロリのお浸し)

共通商品

じゃがいもと炒める 鶏肉のカレー炒め用 [180g]

細切りにした鶏むね肉をカレー風味の調味液で味付けしました。
調理方法 カットポテトと炒めて

[149kcal]

国産タコ入り揚げボール [4個]

国産無リンすり身に国産のタコを加えました。
調理方法 そのまま、軽く温めて

[129kcal]

アレンジで焼き魚赤魚 [2枚]

冷凍のまま電子レンジで簡単に調理できます。
調理方法 レンジ調理

[97kcal]

国産豚肩切り落とし [180g]

調理方法 炒め物、煮物等

[239kcal]

北海道十勝産マチルダ種使用 皮つきカットポテト [300g]

黄色く、滑らかな食感が特徴の北海道産マチルダ種を使用しています。
調理方法 トースター調理

[101kcal]

きのり佃煮 [60g]

のりの風味と繊維を残しながらじっくりと炊き上げた佃煮です。
調理方法 ご飯のお供やきゅうり等に添えて

[187kcal]

- 【作り方】
- レンジで焼き魚赤魚は凍ったまま【500W】6分レンジで温める。
 - タコ入り揚げボールはそのままだうぞ。

- 【作り方】
- じゃがいもと炒める鶏肉のカレー炒め用は解凍後、ポテトと炒める。



調理コース バラエティコース [商品を選択しない場合は⑦・⑧のセットでお届けします]

共通商品

一汐金華さば [1枚]

金華山沖漁獲の脂のりの良いさばを3枚に卸し、滅菌海水に漬け込みました。
調理方法 焼物

[243kcal]

牛ちゃんコロッケ [2個]

北海道産じゃがいもと玉ねぎ、十勝産牛肉入りのサクサクとした衣のコロッケです。
調理方法 揚物調理

[162kcal]

和豚もち豚ロース切身 [2枚]

ほのかに甘く、さっぱりとした脂、やわらかくジューシーな肉質が楽しめます。
調理方法 焼物、煮物、炒め物等

[291kcal]

さわらゆず味噌漬 [2切]

さわらを京の老舗「西京味噌」の西京白味噌に国産ゆず果汁を加えたタレにじっくりと漬け込みました。
調理方法 焼物

[182kcal]

沖縄県産 味付けもずく三杯酢 [2個]

調理方法 そのまま、きゅうり等と和えて

[30kcal]

米粉入りさつま揚げ [1枚]

国産米粉を使用してもっちり食感に仕上げました。
調理方法 そのまま、煮物等

[118kcal]

あじ鮮コース こだわり商品コース

天然南まぐろ切り落とし [150g]

新鮮なミナミマグロをお刺身用にスライスしました。
調理方法 お刺身

[86kcal]

酒蒸しホタテ [150g]

青森県陸奥湾産のホタテをボイル後、昆布エキス入りのタレに漬け込みました。
調理方法 お刺身、サラダ、和え物等

[77kcal]

お肉の生餃子 [8個]

国産豚肉をたっぷり使用したジューシーな餡を皮で包みました。

[222kcal]

めかぶとろろ [100g]

めかぶを細かく刻みました。
調理方法 お好みのタレをかけて

[11kcal]

あじ鮮コース おすすめレシピ!

するめいかの天ぷら 調理時間 20分



- 【材料(2人分)】**
- するめいか一夜干し.....1枚
 - 大根.....100g
 - 生姜.....10g
 - すだち.....1個
 - 大葉.....6枚
 - 油.....適量
- [A]**
- マヨネーズ.....大さじ3
 - 小麦粉.....1/2カップ
 - 冷水.....1/2カップ

- 【作り方】**
- ①するめいか一夜干しは解凍し、食べやすい大きさに切る。
 - ②大根と生姜はすりおろし、すだちは横半分に切り、大葉4枚は干切りにし、[A]と混ぜる。
 - ③フライパンに油を入れて170度に熱し、[A]に①をくぐらせ、3~4分揚げる。
 - ④器に③を盛り、大葉、おろした大根と生姜、すだちを添える。

調理例
1人分 357kcal
塩分 0.8g

- 調理コース 献立案**
- 1 豚モモ生姜焼き
 - 1 納豆の長芋和え
 - 1 (大根の味噌汁)
- 1 わかさぎフライ
 - 1 みつせ鶏塩こうじ焼き
 - 1 (白菜のポン酢和え)

旨味天然まぐろのすき身丼(たれ付) [2袋] 納豆 [茨城:1連] [埼玉・山梨:2コ]

低温でじっくり熟成させたまぐろのすき身を丼用にしました。
調理方法 解凍後ご飯にのせてタレをかけて

[221kcal] [200kcal]

⑦直火焼きハンバーグ [2個] 1品選べます

国産鶏肉と牛肉を使用したハンバーグを直火で焼き上げました。
調理方法 湯煎

[219kcal] [151kcal]

⑧イワシとひじきのハンバーグ [4枚]

いわしすり身に玉ねぎやキャベツ等の野菜、豚肉、鶏肉を加え弾力のあるハンバーグにしました。
調理方法 フライパンで焼いて

⑨北海道産野菜使用ミックスベジタブル [250g] 1品選べます

とうもろこし、たまねぎ、人参、いんげんを使用しています。

[64kcal] [95kcal]

⑩白うりしょうゆ漬 [80g]

国産白うりをしその風味と青唐辛子でアクセントを効かせた醤油ベースタレに漬け込みました。

- 【作り方】**
- ①旨味天然まぐろのすき身丼は流水解凍後、ご飯にのせて、タレをかける。
 - ②納豆は卵2個、チーズと混ぜ、フライパンで一口サイズに焼く。

- 【作り方】**
- ①直火焼きハンバーグは凍ったまま、12分湯煎で温めてお皿に盛り、お好みでソースをかけて。
 - ②ミックスベジタブルはフライパンでバターなどで炒め、ハンバーグに添える。



調理コース バラエティコース [商品を選択しない場合は⑦・⑧のセットでお届けします]

みつせ鶏塩こうじ漬 [200g] 納豆 [茨城:1連] [埼玉・山梨:2コ]

一口大のむね肉を塩麹に漬け込むことで柔らかく仕上げました。
調理方法 フライパン調理

[135kcal] [200kcal]

⑦紅鮭切身(加塩) [2切]

程良い塩味で紅鮭の旨みを引き出しました。
調理方法 焼物、ソテー、ムニエル等

[146kcal] [225kcal]

⑧国産豚モモスライス [200g]

調理方法 煮物、炒め物等

⑨煮物セット [4種8個]

焼ちくわ、さつま揚げ、えび入つまみ、ふっくらがんものセットです。
調理方法 煮物、鍋物等

[157kcal] [110kcal]

⑩石狩産わかさぎ [100g]

北海道石狩川氷揚げのわかさぎは骨まで丸ごと食べられます。
調理方法 焼物、揚物、マリネ等

あじ鮮コース こだわり商品コース

国産牛バラ肉塩ごま炒め [180g]

国産牛バラ肉を、ごま油やんにくを効かせた韓国風のタレに漬け込みました。
調理方法 お好みの野菜と炒めて

[498kcal] [79kcal]

するめいか一夜干し [1枚]

国産のするめいかを薄い塩味で軽く干し上げて甘みを引き出しました。
調理方法 焼物、炒め物、揚物等

氷温造り秋鮭の雪見おろし(ゆず風味) [220g]

秋鮭にゆず果汁と大根おろしを加え、まるやかに仕上げました。
調理方法 レタス等と和えて

[131kcal]

かぼちゃコロッケ [2個]

北海道産の甘味が強くホコホコとした食感のかぼちゃを厳選して無着色で作りました。
調理方法 揚物調理

[159kcal]

あじ鮮コース おすすめレシピ!



調理例
1人分 434kcal
塩分 3.9g

- 調理コース 献立案
- 1 鶏つみれの塩麹鍋
 - 2 (かぼちゃの煮物)
 - 3 (せりの辛子和え)
 - 4 あじ開き焼き
 - 5 豚肉春巻
 - 6 (れんこんのきんぴら)

焼き鯖棒寿司

調理時間 25分

【材料(2人分)】

- 寒鯖一夜干し.....1枚
大葉.....3枚
生姜甘酢漬け.....適量
わさび.....適量 [A]
すだち.....1個
ご飯.....200g
すし酢.....大さじ1と1/2
- 【調味料】
醤油.....大さじ1と1/2
みりん.....大さじ1
酒.....大さじ1/2
砂糖.....小さじ1/2

【作り方】

- 寒鯖一夜干しは解凍し、魚焼きグリルで両面5~6分ずつ焼く。途中[A]を塗りながらこんがり焼き、骨は骨抜きで取る。
- すだちは薄切りにする。温めたご飯とすし酢を合わせすし飯にする。
- 30cmほどにラップを広げ、中心より奥にさばの皮側を下にして置く。大葉を裏面を上にして3枚並べ、汁気を切った生姜甘酢漬けをのせる。
- ③にすし飯の半量を軽く握ってのせ、ラップで形を整えながら軽く押さえて巻き、両端をねじって形を整える。ラップごと食べやすい大きさに切る。もう一本同様に作る。
- 器にラップを外した④を盛り、わさびとすだちを添える。

共通商品

細切り豚肉の中華炒め [190g]

豚肉細切りとりんごやオイスターソース、ごま油等合わせた醤油ベースのセットです。
【調理方法】 カット野菜と炒めて

[156kcal]

卵スープの素 [100g]

長野県産エリンギ、国産椎茸入りの中華風卵スープの素です。
【調理方法】 卵、長ねぎ、水を加えて煮て

[50kcal]

選べる商品

ア サバえごま味噌漬 [2切]

ノルウェー産のさばを埼玉県産えごま味噌をブレンドしたタレで味付けしました。
【調理方法】 フライパン調理

[323kcal]

イ 国産豚小間切れ [200g]

【調理方法】 炒め物、煮物、汁物等
※茨城は冷凍、埼玉・山梨は冷蔵でお届けします。

[221kcal]

カ 細切り豚肉の中華炒め用 カット野菜 [2人用]

じゃがいも、ピーマンをセットしました。

[54kcal]

キ 鮭の角煮(ごぼう美人) [80g]

太平洋水揚げのめばちまぐろと国産ごぼうを薄口醤油と三温糖等の調味液で味付けしました。
【調理方法】 ごはんのお供やおつまみ等

[240kcal]

- 【作り方】
- ア サバえごま味噌漬は解凍後、フライパンで焼く。
 - カ 卵スープの素は解凍後、お湯250~300ccを入れ、刻みねぎ、溶き卵を入れる。



調理コース パラエティコース [商品を選択しない場合は7・8のセットでお届けします]

共通商品

真あじ開き一夜干し [2枚]

国産真あじを開き、塩水に漬け込み、干し上げました。
【調理方法】 焼物

[125kcal]

もめん豆腐 [1丁]

国産大豆を使用しました。豆腐は地域対応商品です。

[72kcal]

ア 黄金生姜入り 鶏つみれの塩麹鍋 [230g]

「国産黄金生姜」の千切りを入れた和風の鶏つみれと塩麹入りスープのセットです。
【調理方法】 白菜、人参、豆腐等と煮て

[121kcal]

1品選べます

イ 絹ほっけ冷風干し二枚卸 [1枚]

脂のりの良い絹ほっけを塩のみで味付けし、冷風干しで旨みを凝縮しました。
【調理方法】 焼物

[142kcal]

選べる商品

カ カレー風味ごま小魚 [60g]

カタクチイワシの佃煮にごまとカレー粉をまぶしておつまみ風に仕上げました。
【調理方法】 そのまま

[381kcal]

1品選べます

キ 北海道産豚肉春巻 [4個]

北海道産豚肉と玉ねぎを使用し野菜の甘味がよく感じられる春巻に仕上げました。
【調理方法】 揚物調理

[170kcal]

あじ鮮コース こだわり商品コース



彩の国黒豚 豚カタ切り落とし [200g]

埼玉県産の彩の国黒豚はジューシーな肉の旨みが味わえます。
【調理方法】 焼物、煮物、炒め物

[239kcal]

寒鯖一夜干し [1枚]

脂のりの良いさばを「浸透圧低温熱成乾燥」で一夜干しにしました。
【調理方法】 焼物
[浸透圧低温熱成乾燥とは?]
0℃低温下で浸透圧を利用して脱水、乾燥をして、余分な水分を取り除く製法。

[285kcal]

えびチリソースセット [200g]

えびのフリッターとチリソースのセットです。
【調理方法】 お好みの野菜と炒めて

[160kcal]

調理コース おすすめレシピ!

海鮮萬菜豆腐とわかめの炊き上げ

調理時間 30分



【材料(2人分)】

天然わかめ.....20g
 海鮮萬菜豆腐.....2個

大根.....1/4本 [A]
 かぼちゃ.....150g [A]
 人参.....1/3本 [A]
 いんげん.....4本 [A]
 油.....適量 [A]
 辛子.....小さじ1/2 [A]

【作り方】

- 天然わかめは塩抜きし、食べやすい長さに切る。
- 大根は2cm幅にして4等分、人参は乱切り、かぼちゃは一口大の大きさに切る。
- 大根、人参、かぼちゃ、いんげんはそれぞれ下茹でし、いんげんは3等分に切る。
- フライパンに油を入れて熱し、160度の温度で海鮮萬菜豆腐を7分揚げる。
- 鍋に[A]を入れ沸騰したら③を加え中火で4~5分煮て、海鮮萬菜豆腐、①を加えサッと煮て火を止める。
- 器に⑤を盛り、辛子を添える。

調理例
 1人分 249kcal
 塩分 3.3g

- 調理コース 献立案
- 1品目
- ・(きのご飯)
- ・とうふ入りハンバーグ
- ・(春菊の中華サラダ)
- 2品目
- ・海鮮萬菜豆腐とわかめの炊き上げ
- ・銀だらの煮付け
- ・(さとも揚げ)

調理コース ← パラエティコース [商品を選択しない場合は⑦・⑧のセットでお届けします]

とうふ入りハンバーグ [2個]

鶏肉と豚肉、玉ねぎに豆腐を加えたジューシーなハンバーグです。
 【調理方法】 焼いてお好みのソースをかけて

[219kcal]

天然わかめ [40g]

岩手県産の天然わかめです。
 【調理方法】 塩抜き後和え物、汁物等

[24kcal]

銀だら切身 [2切]

【調理方法】 煮付け、焼物等

[232kcal]

1品目
 ⑦
 どちらか

和豚もち豚
 モモ切り落とし [200g]

ほのかに甘く、さっぱりとした脂、やわらかくジューシーな肉質が楽しめます。

【調理方法】 煮物、炒め物等

[225kcal]

海鮮萬菜豆腐 [2個]

豆腐に魚肉すり身と海老、いか、玉ねぎ、人参等を入れて揚げだし風に仕上げました。
 【調理方法】 レンジで温めてポン酢等をかけて

[208kcal]

1品目
 ⑧
 どちらか

するめいか一夜干し [1枚]

国産のするめいかを薄い塩味で軽く干し上げて甘みを引き出しました。

【調理方法】 焼物、炒め物、揚物等

[79kcal]

共通商品

メバル味噌幽庵漬(宝来味噌) [2切]

柚子の香り味噌ベースの調味液に漬込みました。
 【調理方法】 フライパンで弱火で焼いて

[111kcal]

よこすか海軍カレーコロッケ [2個]

「よこすか海軍カレー」とは明治時代に英国から日本海軍の軍隊食として伝わったカレーです。

【調理方法】 レンジ調理

[248kcal]

選べる商品

キャベツと炒める
 国産若鶏旨塩だれ焼き [200g]

スライスした鶏ムネ肉をあっさりとした塩ダれで味付けしました。
 【調理方法】 カット野菜と炒めて

[121kcal]

1品目
 ⑦
 どちらか

いか醤油漬(焼きいか用) [2尾]

ツボ抜きした小型のマツイカを醤油ダレに漬け込みました。
 【調理方法】 一口サイズにカットしてお好みの野菜と炒めて

[89kcal]

キャベツと炒める国産若鶏
 旨塩だれ焼き用カット野菜 [2人用]

キャベツ、人参、ピーマンをセットしました。

[25kcal]

1品目
 ⑧
 どちらか

くるみ海老 [40g]

霞ヶ浦産の手長海老とくるみを甘く炊き上げました。

[386kcal]

【作り方】
 ① 国産若鶏旨塩だれ焼きは解凍後、カット野菜と炒める。



【作り方】
 ① メバル味噌幽庵漬は解凍後、フライパンで焼く。
 ② よこすか海軍カレーコロッケは凍ったままラップをせずに、【500W】2分10秒レンジで温める。



あじ鮮コース ← こだわり商品コース

みつせ鶏もも肉小間切れ [160g]

みつせ鶏もも肉を小間切りにしました。
 【調理方法】 炒め物、煮物等

[149kcal]

広島県産殻付かきグラタン [4個]

広島県産の蒸しかきをグラタンソースで包みました。
 【調理方法】 トースター調理

[86kcal]

アラスカメヌケ切身 [2切]

クセのない白身魚です。無塩なのでお好みの調理法でどうぞ。
 【調理方法】 焼物、煮魚等

[105kcal]

甲州地粉手もみ式うどん [300g]

山梨県産小麦粉使用。手もみ式麺はスープののりが良いのが特徴です。

[280kcal]

調理コース おすすめレシピ!

あさりと白菜の酒蒸し 調理時間 15分



【材料(2人分)】
 冷凍あさり.....150g
 白菜.....3枚
 柚子胡椒.....適量
 塩.....小さじ1/4

[A]
 油.....小さじ1
 酒.....大さじ2
 水.....50cc
 赤唐辛子(小口切り).....1/2本分

【作り方】
 ①白菜は芯の部分は斜め薄切り、葉はザク切りにする。
 ②フライパンを熱し、あさりを冷凍のまま入れ、①をのせる。
 ③②に合わせた[A]を入れて蓋をし、中火で3~4分加熱する。
 ④あさりの口が開いたら塩を加えてさっと混ぜ、器に盛り、お好みで柚子胡椒を添える。

調理例
 1人分 50kcal
 塩分 1.9g

- 1 豚肉のごま醤油焼き
- 2 まぐろフレーク炊き込みごはん
- 3 (大根の煮物)
- 4 あさりと白菜の酒蒸し
- 5 さんま焼き
- 6 (きのこ汁)

調理コース **バラエティコース** [商品を選択しない場合は7・8のセットでお届けします]

共通商品

北海道産冷凍さんま [2尾] 調理例
 調理方法 塩焼き、煮付け等

[274kcal]

冷凍あさり(北海道産) [150g] 調理例
 砂抜きせず、冷凍のまま調理できます。
 調理方法 凍ったまま、お吸い物、酒蒸し、炒め物等

[30kcal]

選べる商品

国産豚肉のごま醤油焼き [150g] 調理例
 国産豚肉を醤油ペースタレに漬け込みました。
 調理方法 玉ねぎ、人参、ピーマン等と炒めて

[188kcal] 小麦

北海道産ます塩麹漬 [2切] 調理例
 北海道産のマス塩麹にじっくり漬け込み、まろやかな味わいに仕上げました。
 調理方法 焼物

[150kcal]

まぐろフレーク [70g] 調理例
 枕崎水揚げのまぐろの風味を損なわぬよう、油分を控えました。
 調理方法 サラダ、炒め物等

[341kcal]

中華くらげ [60g] 調理例
 厳選された歯ごたえの良いくらげを使用しました。漂白剤不使用。
 調理方法 きゅうり等を加えて

[111kcal] 小麦

共通商品

国産豚肩切り落とし [180g] 調理例
 調理方法 炒め物、煮物等

[239kcal]

茨城地粉焼そば [2食] 調理例
 茨城県産小麦粉使用。地粉ならではのもちもちとした食感が特徴です。ソース付。
 調理方法 豚肉、カット野菜等と炒めて

[185kcal] 小麦

選べる商品

レンジで焼き魚さば [2枚] 調理例
 袋のままレンジで温める簡便調理品です。
 調理方法 レンジ調理

[291kcal]

国産豚ロース塩焼き(ごま油入り) [150g] 調理例
 国産豚ローススライスをごま油入りの塩焼きのタレで味付けしました。
 調理方法 フライパン調理

[296kcal]

焼そば用カット野菜 [2人用] 調理例
 キャベツ、玉ねぎ、人参をセットしました。

[29kcal]

かぼちゃのしんじょ(そぼろ和え) [124g] 調理例
 かぼちゃの自然な甘みとそぼろあんの旨みが良く合います。
 調理方法 湯煎

[123kcal] 卵 小麦

【作り方】
 ①レンジで焼き魚さばは凍ったまま【500W】6分レンジで温める。



【作り方】
 ①茨城地粉焼そばは解凍した豚肉とカット野菜と炒める。



あじ鮮コース **こだわり商品コース**

九州産天日干し真あじ開き [2枚] 調理例
 天日で干すことで旨みが凝縮されています。
 調理方法 焼物

[137kcal]

ローズポークバラスライス [200g] 調理例
 茨城県産ローズポークは旨みがあってジューシーです。
 調理方法 炒め物、煮物等

[434kcal]

無着色辛子めんたい [70g] 調理例
 着色料と発色剤を使用せずに作りました。
 調理方法 ご飯のお供やサラダ、和え物等

[107kcal]

のざわな漬 [250g] 調理例
 国産野菜を低温で漬け込むことで無着色でも色鮮やかに仕上げました。

[36kcal] 小麦 かに

調理コース おすすめレシピ!

野菜餃子入りチゲ鍋 調理時間 20分



- 【材料(2人分)】**
- 7種の野菜使用肉餃子.....8個
 - きぬ豆腐.....1/2丁
 - しめじ.....1/2袋
 - えのき.....1/2袋
 - 長ねぎ.....1/2本
 - ごま油.....大さじ1
- [A]**
- 鶏がらスープ.....1000cc
 - 醤油.....小さじ2
 - コチュジャン.....小さじ2
 - 一味唐辛子.....小さじ1
 - にんにく(すりおろし).....小さじ2
 - キムチの素.....大さじ4

- 【作り方】**
- 7種の野菜使用肉餃子は解凍し、きぬ豆腐は水切りし食べ易い大きさに切る。
 - しめじは小房に分け、えのきは根元を切り落とし半分に切る。長ねぎは1cm幅に斜め切りする。
 - 鍋にごま油を入れて熱し、②を中火で1~2分炒め[A]を注ぎ沸騰させる。
 - ③に餃子ときぬ豆腐を加え、中火で5~6分煮る。

調理例
1人分 322kcal
塩分 3.7g

- 調理コース 献立案**
- 1 鶏ハラミ焼き
 - 2 びんちょうまぐろ丼
 - 3 (青梗菜のお浸し)
 - 4 野菜餃子入りチゲ鍋
 - 5 (もやしナムル)
 - 6 (セロリの酢漬)

レンジで焼き魚真ほっけ [2枚] 袋のままレンジで温める簡便調理品です。
調理方法 | レンジ調理

きぬ豆腐 [1丁] ※アレルギー物質表示はお届けされた商品でご確認ください。
国産大豆を使用しました。豆腐は地域対応商品です。

[168kcal] [72kcal]

共通商品

選べる商品

ア 国産鶏つみれ(鍋つゆ付) [200g] 鶏むね肉、もも肉を使用したつみれと、つゆのセットです。
調理方法 | つみれを丸め、カット野菜を加えて

カ 国産鶏つみれ用 **カット野菜** [2人用] 白菜、長ねぎ、えのき、ニンジンセットしました。

イ フライパンでできる **いわし蒲焼用(たれ付)** [210g] 真いわしを三枚に卸し、腹骨を取り、小麦粉をまぶしました。
調理方法 | 焼いて添付のタレを絡めて

キ 国産野菜のナムル [80g×2] ピリ辛豆もやし、にんじんと大根のなます、しいたけ煮、ほうれん草のお浸しの盛り合わせです。

[149kcal] [177kcal] [22kcal] [127kcal]

【作り方】

① 鍋に水500CCとスープを入れ、解凍した国産鶏つみれ、きぬ豆腐、カット野菜と煮る。

【作り方】

① レンジで焼き魚真ほっけは凍ったまま【500W】6分レンジで温める。



調理コース ← パラエティコース [商品を選択しない場合は⑦・⑧のセットでお届けします]

7種の野菜使用肉餃子 [8個] 7種類の国産野菜を使用し、肉餃子に仕上げました。オイスターソースを加え、コクを出しました。

きぬ豆腐 [1丁] ※アレルギー物質表示はお届けされた商品でご確認ください。
国産大豆を使用しました。豆腐は地域対応商品です。

[211kcal] [72kcal]

ア 赤魚二段仕立て [2切] 脂のりの良い赤魚を砂糖水と塩水を使用した二段仕立てで仕上げました。
調理方法 | 焼物

イ 鶏ハラミ(味付) [200g] 醤油ベースに仙台味噌の旨みとこくを加えたタレで味付けしました。
調理方法 | 玉ねぎ、キャベツ等と炒めて

[105kcal] [132kcal]

カ まぐろ屋さんの **びんちょうまぐろ丼** [2袋] びんちょうまぐろをかつおだしの効いた甘醤油タレに漬け込みました。
調理方法 | ご飯にのせて

キ 生しらす [70g] 駿河湾で水揚げされたしらすを獲れたてそのまま、本場の味を楽しめます。

[110kcal] [71kcal]

あじ鮮コース ← こだわり商品コース

赤坂璃宮監修 直火焼豚レバニラ炒め用 [200g] 直火焼きした香ばしい豚レバーを醤油ベースのオイスターソースを配合したコクと旨味のあるタレに漬け込みました。
調理方法 | もやし、ニラ等と炒めて

氷温造り銀ひらす西京漬 [2切] 脂のりの良い銀ひらすを西京味噌にじっくり漬込みました。
調理方法 | 焼物

[174kcal] [178kcal]

つぶ貝わさび漬 [80g] 北海道産のつぶ貝と香り豊かな酒粕を使用しました。
調理方法 | そのまま

笹かまぼこ [4枚] スケソウタラを石臼を用いた昔ながらの製法で丹念に練り、香ばしく焼き上げました。
調理方法 | そのまま

[174kcal] [97kcal]

調理コース おすすめレシピ!

かぼちゃのいところ煮 調理時間 10分



【材料(2人分)】
 北海道産かぼちゃ……………300g
 小豆(乾)……………80g
 水……………400cc

【A】
 [だし汁……………150cc
 砂糖……………大さじ3
 醤油……………小さじ1
 塩……………小さじ1/4]

【作り方】
 ①小豆はたっぷりの水に2時間ほど浸し(調理時間外)、水気を切る。
 ②炊飯器に①と水を入れて炊き、30分程蒸らす。
 ③かぼちゃは耐熱皿にのせ、ラップをかけずにレンジ[600W]で5分加熱する。
 ④鍋に[A]を入れ、沸騰したら②と③を入れて落とし蓋をし、中火で煮汁がなくなるまで4~5分煮る。

ワンポイントMEMO!
 小豆は本来一晩水に浸しておきますが炊飯器で炊くと2時間ほどの浸し時間でおいしくできあがります。



調理例
 1人分 317kcal
 塩分 1.3g

- 調理コース献立案**
- 1 豚肩味噌炒め
 - 2 わかめはんぺん白だし煮
 - 3 (きゅうりの胡麻和え)
 - 4 銀ひらす柚庵漬
 - 5 かぼちゃのいところ煮
 - 6 (きゃべつのおかか和え)

共通商品

みつせ鶏親子丼セット [240g] 調理例

みつせ鶏もも、むね肉の小間切れとタレのセットです。
 [調理方法] カット野菜と煮て卵でとじ、ご飯にのせて

[136kcal]

釜揚げしらす [50g] 調理例

釜揚げしらすは生のしらすを高温のお湯に通したものです。
 [調理方法] そのまま、卵とじ、汁物等

[87kcal]

選べる商品

ア フライパンでできるあじのさっぱりソテー(瀬戸内レモン風味) [100g] 調理例

三枚卸しにした国産真あじに、瀬戸内レモン入りの粉を付けてさわやかな味に仕上げました。
 [調理方法] フライパン調理

[155kcal]

イ 豚肉スティック焼き(黄金生姜入り味噌味) [150g] 調理例

スティック状にした国産豚肩肉を、国産の黄金生姜入り白味噌風味のタレに漬け込みました。
 [調理方法] お好みの野菜と炒めて

[217kcal]

カ みつせ鶏親子丼セット用カット野菜 [2人用]

玉ねぎ、しめじをセットしました。

[31kcal]

キ 無塩せきあらびきウィンナー [85g] 調理例

発色剤、リン酸塩等の食品添加物不使用。
 [調理方法] ボイルまたはフライパンで焼いて

[282kcal]

【作り方】
 ①みつせ鶏親子丼セットは解凍後、カット野菜と煮て溶き卵を加え、ご飯にのせる。

【作り方】
 ①フライパンでできるあじのさっぱりソテーは凍ったままフライパンで両面焼く。
 ②釜揚げしらすは解凍後そのまま器に盛る。



調理コース ← パラエティコース [商品を選択しない場合は7・8のセットでお届けします]

共通商品

銀ひらす柚庵漬 [2切] 調理例

脂のりの良い銀ひらすを柚子の風味を効かせた味噌に漬け込みました。
 [調理方法] 焼物

[151kcal]

わかめはんぺん [2枚] 調理例

ふんわり食感のはんぺんに三陸産わかめを混ぜ、磯の香りが楽しめるよう仕上げました。
 [調理方法] 炒め物、煮物等

[82kcal]

選べる商品

ア 国産豚肩切り落とし [180g] 調理例

[調理方法] 炒め物、煮物等

[239kcal]

イ 天然ぶり切身 [2切] 調理例

[調理方法] 焼物、照焼き、煮付け等

[257kcal]

カ 北海道産かぼちゃ [300g] 調理例

冬至の食卓に。
 [調理方法] 煮物、和え物、鍋物等

[75kcal]

キ あずき甘煮 [180g] 調理例

北海道産の小豆をすっきり甘く、つぶつぶ食感に仕上げました。
 [調理方法] おしるこ、煮物等

[188kcal]

あじ鮮コース ← こだわり商品コース



シーフードピラフセット [300g] 調理例

にんにくとバター効いたえびといかりのピラフの素です。
 [調理方法] 玉ねぎ、人参、ご飯と炒めて

[117kcal]

ペパーソーセージ [95g] 調理例

黒胡椒入りのスパイシーな味わいに仕上げました。
 [調理方法] 焼物、炒め物、汁物等

[403kcal]

ミックスベジタブル(ズッキーニ入り) [200g] 調理例

北海道産の玉ねぎと宮崎県産のズッキーニ・カラーピーマンを彩りよくミックスしました。
 [調理方法] ピラフに加えて

[29kcal]

調理コース おすすめレシピ!

クリスマスリースサラダ



- 【材料(2人分)】**
- 星のコロケ.....2個
 - ブロッコリー.....1/4本
 - パプリカ(黄).....1/3個
 - ミニトマト.....5個
 - レタス.....適量 [A]
 - ペビーリーフ.....1袋
 - 粉チーズ.....適量
 - スライスチーズ.....1枚
 - 油.....適量
- オリーブオイル.....大さじ6
酢.....大さじ3
にんにく(すりおろし).....少々
塩.....小さじ1/4
こしょう.....少々

- 【作り方】**
- ブロッコリーは小房に分け下茹でする。
 - パプリカとスライスチーズは星型で抜く。ミニトマトはヘタを取り半分に切る。レタスは手でちぎり、ペビーリーフと一緒に水にさらす。
 - フライパンに油を入れて熱し、星のコロケを170~180度の温度で5分程揚げる。
 - 器に水気をふぎとったレタスとペビーリーフを丸く盛り、その上に③、ブロッコリー、ミニトマト、パプリカ、スライスチーズをのせる。
 - ④の中心に小さめの器に入れた[A]をのせ、野菜の上に粉チーズを散らす。

調理例
1人分 365kcal
塩分 1.5g

- 調理コース 献立案
- 1 クリスマスリースサラダ
 - 2 骨付きフライドチキン
 - 3 (カボチャのスープ)
 - 4 十六雑穀入りハンバーグ
 - 5 たらほイル蒸し
 - 6 (ミニトマトのマリネ)

イカのチリソース [180g]  **三陸産めかぶ(たれ付き)** [2個] 

イカ短冊とコクと旨味のあるチリソースのセットです。
調理方法 カット野菜と炒めて

調理方法 解凍後、タレを絡めて

[103kcal] [28kcal]

⑦ 国産豚肉のオイスターソース炒め [150g]  **① フライパンで焼く 真ほっけ塩麹干** [2枚] 

国産豚肉スライスを醤油とオイスターソースをベースに香味野菜で風味を出したタレで味付けしました。
調理方法 カット野菜と炒めて

国産真ほっけを三枚に卸し腹骨を取り除き、塩麹調味液に漬け込み、冷風乾燥で仕上げました。
調理方法 フライパン調理

[182kcal] [117kcal]

⑧ 国産豚肉のオイスターソース炒め用カット野菜 [2人用] **② 焼売** [6個] 

長ねぎ、えのき茸、人参をセットしました。

豚肉をふんだんに使用したジューシーな焼売です。
調理方法 レンジ調理

[27kcal] [205kcal]

【作り方】
① 国産豚肉のオイスターソース炒めは解凍後、カット野菜と炒める。

【作り方】
① イカのチリソースは解凍後、お好みの野菜と炒める。
② 三陸産めかぶは解凍後、添付のタレをかける。



調理コース バラエティコース [商品を選択しない場合は⑦・⑧のセットでお届けします]

サクサク骨付きフライドチキン [4本]  **星のコロケ** [2個] 

国産若鶏の手羽元を食べやすいように開き、クリスピーな食感のフライドチキンに仕上げました。
調理方法 レンジ調理

ホクホクの男爵イモに豚肉を加えた旨みたっぷりの星型コロケです。
調理方法 揚物調理

[288kcal] [178kcal]

⑦ 真だら切身 [2切]  **① 国産豚もも生姜焼き** [200g] 

調理方法 焼物、ホイル焼き、汁物等

国産豚もも肉を、醤油をベースに千切り・粗切り・おろし生姜を加えたタレで味付けしました。
調理方法 お好みの野菜と炒めて

[77kcal] [200kcal]

⑧ 北海道十勝産マチルダ種使用 皮つきカットポテト [300g]  **② 十六雑穀入りハンバーグ** [2枚] 

黄色く、滑らかな食感が特徴の北海道産マチルダ種を使用しています。
調理方法 トースター調理

国産の鶏肉、人参、玉ねぎ等に国産の十六雑穀を入れたハンバーグです。
調理方法 フライパン調理

[101kcal] [216kcal]

あじ鮮コース こだわり商品コース

ローストチキン(レッグ) [2本] 

国産鶏肉のレッグを甘辛い醤油タレで焼き上げました。
調理方法 湯煎

[178kcal]

赤魚冷風干し [1枚] 

脂のりの良い赤魚を塩のみで味付けし干し上げました。
調理方法 焼物

[141kcal]

まぐろ油漬・フレーク [90g]

キハダマグロを、塩分、油分をできるだけ抑え、素材の味を生かしました。
調理方法 そのまま

[341kcal]

調理コース おすすめレシピ!



調理例
1人分 393kcal
塩分 1.4g

エビフライ

調理時間
25分

- 【材料(2人分)】**
- 有頭ブラックタイガー海老.....4尾
 - キャベツ.....2枚
 - 人参.....20g
 - 水菜.....1/4袋
 - ミニトマト.....4個
 - 小麦粉.....適量
 - 卵.....2個
 - パン粉.....適量
 - 油.....適量
- 【A】**
- 玉ねぎ(みじん切り).....1/6個分
 - パセリ(みじん切り).....適量
 - マヨネーズ.....大さじ3
 - 辛子.....小さじ1/2
 - 塩・こしょう.....各少々

- 【作り方】**
- ①海老は解凍し、頭を残して殻を取り、水気を拭き取る。
 - ②キャベツと人参は千切り、水菜は4~5cmの長さに切る。
 - ③①に、小麦粉を薄くまぶし、溶き卵、パン粉の順につける。
 - ④フライパンに油を入れて170度に熱し、③を5~6分揚げる。
 - ⑤器に④を盛り、混ぜ合わせた【A】のタルタルソースをかけ、②とミニトマトを添える。
- ※お好みのソースをかけてお召し上がりください。

- 調理コース 献立案**
- 1. 蒸し鶏ボン酢和え
 - 2. じゅうじゅう鉄板焼き
 - 3. (小松菜のお浸し)
 - 4. エビフライ
 - 5. ピリ辛こんにゃく
 - 6. (和風キャベツサラダ)

共通商品

国産チキンステーキ (バター醤油味) [240g]

国産鶏ムネ肉をソーテー用切身にカットし、バター風味の醤油タレに漬け込みました。
調理方法 フライパン調理

[158kcal]

中華ワンタン(スープ付) [83g]

生姜の香りが楽しめるワンタンです。
調理方法 玉ねぎ、ほうれん草等と煮て

[192kcal]

選べる商品

ア 骨とり赤魚の和風あんかけセット [160g]

赤魚切身と和風あんかけタレのセットです。
調理方法 フライパンで焼いた赤魚にカット野菜あんをかけて

[101kcal]

イ ホルモン焼醤油みそ味 [160g]

国産豚ホルモンを醤油ベースタレで味付けしました。
調理方法 人参、キャベツ、ピーマン、もやし等と炒めて

[170kcal]

カ 骨とり赤魚の和風あんかけセット用カット野菜 [2人用]

玉ねぎ、人参、ピーマンをセットしました。

[34kcal]

キ 中華風カレーソース炒めの素 [100g]

豚肉、エリンギ、舞茸をホタテエキスを加えたカレー風味のタレと合わせました。
調理方法 お好みの野菜と炒めて

[116kcal]

- 【作り方】**
- ①骨とり赤魚の和風あんかけセットは赤魚を凍ったまま中火で焼いてお皿に移す。
 - ②カット野菜を炒めて添付のタレと合わせて、赤魚にかける。

- 【作り方】**
- ①国産チキンステーキは解凍後、フライパンで焼く。
 - ②中華ワンタンは凍ったまま茹でてスープを入れる。



調理コース ← パラエティコース [商品を選択しない場合は⑦・⑧のセットでお届けします]

共通商品

有頭ブラックタイガー海老 [4尾]

調理方法 煮物、焼物、揚物、炒め物等

[82kcal]

こんにゃく [1枚]

こんにゃくは地域対応商品です。
調理方法 おでん、煮物等

[5kcal]

選べる商品

ア みつせ鶏もも肉小間切れ [160g]

みつせ鶏もも肉を小間切れにしました。
調理方法 炒め物、汁物等

[149kcal]

イ ノルウェー産さば文化干三枚おろし [2枚]

調理方法 焼物

[319kcal]

カ じゅうじゅう鉄板焼きいか・海老 [2枚]

すり身に国産キャベツ、イカ等を加え、お好み焼風蒲鉾にしました。
調理方法 そのまま、軽く温めて

[99kcal]

キ 3種のきのこ根野菜のしんじょう(生姜あん) [2袋]

きくらげ、しいたけ、まいたけと根野菜を入れた柔らかいしんじょうです。
調理方法 湯煎

[178kcal]

あじ鮮コース ← こだわり商品コース



豚ロースしゃぶしゃぶ用(ポン酢付き) [330g]

しゃぶしゃぶ用にスライスした国産豚ロース肉とポン酢タレのセットです。

[242kcal]

日本海産ぶりフィレ(刺身用) [160g]

北陸沖で漁獲され、港で活かしているため鮮度が特長の一品です。
調理方法 半解凍後、お好みの大きさにスライスして

[257kcal]

佃煮三華 [90g]

壺屋のかしくろみ、かつお海老、山椒ちりめんの佃煮のセットです。

[380kcal]

あじ鮮コース おすすめレシピ!

みつせ赤鶏のチキンナゲット

調理時間 **20分**



【材料(2人分)】

- | | | |
|-----------|--------|-----|
| みつせ鶏熟成むね肉 | 200g | |
| 塩麴 | 大さじ1 | |
| 卵 | 1個 | |
| レタス | 4枚 | [A] |
| 紫玉ねぎ | 1/6個 | |
| ラディッシュ | 2個 | |
| パセリ | 適量 | |
| 小麦粉 | 大さじ2 | |
| ソース | 大さじ1 | |
| ケチャップ | 大さじ1 | |
| にんにくすりおろし | 小さじ1/4 | |
| はちみつ | 小さじ1 | |
| レモン汁 | 少々 | |
| 油 | 適量 | |

【作り方】

- 鶏肉は解凍後、粗みじん切りにし、ビニール袋に入れ、塩麴、卵、小麦粉の順に加えて揉み込み、均一になじんだら12等分にし、平らに丸める。
- レタスは大きめにちぎり、ラディッシュは2等分にして切り込みを入れ、紫玉ねぎは千切りして水にさらす。
- フライパンに油を入れて180度に熱し、①を入れてぎつね色になるまで4~5分揚げる。
- お皿に③を盛り、②のをせ、パセリを添えて[A]をかける。

調理例
1人分 479kcal
塩分 1.8g

- 調理コース 献立案
- 1 十勝帯広豚丼
 - 2 赤かぶ漬
 - 3 (なめこ汁)
 - 4 カラスカレイの柚子胡椒ソースがけ
 - 5 釜揚げしらすのおろし和え
 - 6 (筑前煮)

共通商品

国産鶏トロ(背肉)塩こうじ焼き (ごま油入り) [200g]

国産鶏トロ(背肉)を、まるやかで深みのある甘みと塩味が特徴の塩こうじで味付けしました。
調理方法 フライパン調理

[236kcal]

北海道黒豆 [125g]

北海道産黒豆を甘みをおさえてふっくら炊き上げました。

[235kcal]

選べる商品

ア 焦がし醤油フラワーイカ 中華炒め [170g]

イカと焦がし醤油、ごま油、にんにく、老酒を効かせた中華タレのセットです。
調理方法 カット野菜と炒めて

[126kcal]

イ 国産豚小間切れ [200g]

調理方法 炒め物、煮物、汁物等
※茨城は冷凍、埼玉・山梨は冷蔵でお届けします。

[221kcal]

カ 焦がし醤油フラワーイカ 中華炒め用カット野菜 [2人用]

チンゲン菜、ピーマン、人参をセットしました。

[14kcal]

キ オムレツの素 [120g]

じゃがいも、かぼちゃ、ウインナーとバター風味のタレを合わせました。
調理方法 卵を加えてフライパンで焼いて

[153kcal]

【作り方】

- 国産鶏トロ塩こうじ焼きは解凍後、フライパンで弱~中火で焼く。
- 北海道黒豆はそのままする。

【作り方】

- 焦がし醤油フラワーイカ中華炒めは解凍後、カット野菜と炒める。



共通商品

カラスカレイ切身 [2切]

やわらかな身質の白身魚です。
調理方法 煮付け、焼物、ムニエル、揚物等

[221kcal]

釜あげしらす [40g]

釜あげしらすは生のしらすを高温のお湯に通したものです。
調理方法 解凍後そのまま、和え物等

[91kcal]

選べる商品

ア 十勝帯広豚丼 [200g]

青森県産豚ばら肉を厚切りに十勝名物豚丼のタレで味付けしました。
調理方法 フライパンで焼いてご飯にのせて

[387kcal]

1品選べます

イ あじうまみ干し [2枚]

脂のりの良いあじを低温で乾燥させて旨みを閉じ込めました。
調理方法 焼物

[167kcal]

カ 海鮮ハンバーグ (えび・ほたて入り) [4個]

ふんわり柔らかい生地に天然のむきえびと国産のほたてを加えました。
調理方法 フライパン調理

[133kcal]

1品選べます

キ 赤かぶ漬丸 [150g]

山形県庄内地方特産のあつみかぶを甘酢漬にしました。

[88kcal]

みつせ鶏熟成むね肉 [200g]

風味豊かな味わいのみつせ鶏むね肉を熟成し、やわらかく仕上げました。
調理方法 焼物、炒め物、煮物、揚物等

[140kcal]

鰹だし味付数の子 [80g]

パリパリとした食感の良い数の子を鰹だしを効かせた調味液で味付けしました。

[82kcal]

カナガシラ昆布メスライス [60g]

「カナガシラ」はホウボウに似た魚で、しっかりした身質で上品な味わいの白身魚です。お刺身用にスライスして昆布メにしました。
調理方法 お刺身

[72kcal]

ソフトはんぺん [2枚]

発泡剤を使用せず、卵白と山芋のみで弾力ある柔らかさに仕上げました。
調理方法 解凍後そのまま、サラダ、焼物、煮物等

[83kcal]

わ～らく
おいしい、かんたん、使いやすい!
和楽コース
かんたん調理で、おいしいおひとりさま分のコースです。

月額
1ヶ月 11,880円
(税込)

A ルート お届け日 **12/28水**

冷凍 乳 小麦 カロリー 191kcal 塩分 0.4g
レンジで簡単あじフライ (2枚)
凍ったままラップをせずに600W1分10秒レンジで温めて。

冷凍 乳 カロリー 179kcal 塩分 0.6g
豚肉と大豆のトマト煮 (80g)
凍ったまま8分湯煎で温めて。

B ルート お届け日 **12/1木**

冷凍 卵 小麦 カロリー 76kcal 塩分 0.7g
海鮮バーグ (1個)
解凍後お皿にのせ、500W1分30秒レンジで温めて。

冷凍 小麦 カロリー 42kcal 塩分 3.3g
三陸産中華風茎わかめサラダ (40g)
解凍後、そのままどうぞ。

A ルート お届け日 **12/2金**

冷凍 小麦 カロリー 84kcal 塩分 1.2g
まん丸ねぎとろ(たれ付) (50g)
解凍後、そのままどうぞ。

冷凍 卵 小麦 カロリー 312kcal 塩分 1.3g
ささ身スティック (140g)
凍ったままラップをせずに500W2個1分30秒レンジで温めて。

B ルート お届け日 **12/3土**

冷凍 卵 小麦 カロリー 83kcal 塩分 1.1g
中華うま煮(醤油味) (100g)
凍ったまま7分湯煎で温めて。

冷凍 小麦 カロリー 74kcal 塩分 3.6g
無着色たらこ(切れ子) (70g)
解凍後、そのままどうぞ。

A ルート お届け日 **12/5月**

冷凍 小麦 カロリー 153kcal 塩分 1.3g
骨までやわらかいわし梅紫蘇煮 (75g)
凍ったまま10分湯煎で温めて。

冷凍 小麦 カロリー 108kcal 塩分 0.8g
豚肉の焼肉風炒め (90g)
凍ったまま7分湯煎で温めて。

B ルート お届け日 **12/6火**

冷凍 小麦 カロリー 102kcal 塩分 0.5g
レンチンーロコロッケ(ポーク) (3個)
凍ったままお皿にのせ、ラップをせずに500W50秒レンジで温めて。

卵 小麦 カロリー 206kcal 塩分 4.6g
からしマヨ昆布 (70g)
そのままどうぞ。

A ルート お届け日 **12/7水**

冷凍 カロリー 87kcal 塩分 0.7g
サケ粕焼 (60g)
凍ったまま10分湯煎で温めて。

冷凍 卵 小麦 カロリー 152kcal 塩分 1.0g
鶏肉のケチャップ焼 (80g)
凍ったまま7分湯煎で温めて。

B ルート お届け日 **12/8木**

冷凍 小麦 カロリー 243kcal 塩分 0.4g
ほっこり大学いも (70g)
凍ったまま2分湯煎で温めて。

冷凍 卵 小麦 カロリー 68kcal 塩分 1.0g
しめじと野菜の炒り卵 (70g)
凍ったまま3分湯煎で温めて。

カロリー 67kcal 塩分 0.5g
納豆 (1パック)
そのままどうぞ。納豆は地域対応商品です。

A ルート お届け日 **12/9金**

冷凍 小麦 カロリー 94kcal 塩分 0.7g
赤魚生姜煮 (80g)
凍ったまま10分湯煎で温めて。

冷凍 卵 小麦 カロリー 155kcal 塩分 0.9g
和風ハンバーグ (80g)
凍ったまま7分湯煎で温めて。

B ルート お届け日 **12/10土**

卵 小麦 カロリー 69kcal 塩分 1.3g
国産具材の茶碗蒸し (160g)
5分湯煎で温めて。

冷凍 卵 小麦 カロリー 79kcal 塩分 1.1g
ちくわと野菜の煮物 (80g)
5分湯煎で温めて。

A ルート お届け日 **12/12月**

冷凍 卵 乳 小麦 カロリー 193kcal 塩分 2.6g
おかずセット
(鶏肉と野菜のクリーム煮) (1食)
凍ったまま500W4分レンジで温めて。

冷凍 小麦 カロリー 170kcal 塩分 1.8g
湯煎で簡単!
天然ぶり照り煮 (1切)
凍ったまま15分湯煎で温めて。

B ルート お届け日 **12/13火**

冷凍 卵 小麦 カロリー 76kcal 塩分 0.8g
かぼちゃのしんじょ
(そばろ和え) (62g)
凍ったまま10分湯煎で温めて。

A ルート お届け日 **12/14水**

冷凍 卵 小麦 カロリー 145kcal 塩分 1.5g
タラの中華あんかけ (1切)
凍ったまま6分湯煎で温めて。

冷凍 小麦 カロリー 161kcal 塩分 1.5g
麦風鶏もも肉のべっこう焼き (70g)
凍ったまま7分湯煎で温めて。

B ルート お届け日 **12/15木**

冷凍 卵 カロリー 97kcal 塩分 1.3g
やいづ揚げいか・冷凍 (2枚)
凍ったまま4分湯煎で温めて。

冷凍 小麦 カロリー 110kcal 塩分 0.6g
がんも含め煮 (3個)
凍ったまま8分湯煎で温めて。

カロリー 14kcal 塩分 0.0g
カット野菜(サラダ用) (1人用)
そのままどうぞ。

A ルート お届け日 **12/16金**

冷凍 カロリー 191kcal 塩分 1.3g
サバ塩焼 (60g)
凍ったまま10分湯煎で温めて。

冷凍 小麦 カロリー 135kcal 塩分 1.2g
国産ミニ豚丼の具 (80g)
凍ったまま7分湯煎で温めてご飯にのせて。

B ルート お届け日 **12/17土**

冷凍 卵 小麦 カロリー 78kcal 塩分 0.6g
玉子焼き (2個)
凍ったまま1分湯煎で温めて。

冷凍 小麦 カロリー 197kcal 塩分 2.2g
七品目ひじき豆 (135g)
そのままどうぞ。

カロリー 78kcal 塩分 0.0g
きぬ豆腐 (120g)
そのままどうぞ。豆腐は地域対応商品です。

A ルート お届け日 **12/19月**

冷凍 卵 小麦 カロリー 59kcal 塩分 0.5g
ホキ香草焼 (60g)
凍ったまま10分湯煎で温めて。

冷凍 卵 小麦 カロリー 141kcal 塩分 1.6g
鶏から揚げのおろし和え (80g)
凍ったまま7分湯煎で温めて。

B ルート お届け日 **12/20火**

冷凍 卵 小麦 カロリー 277kcal 塩分 3.1g
はるさめの炒め物(鶏ひき肉・野菜入り) (180g)
凍ったまま500W4分30秒レンジで温めて。

冷凍 小麦 カロリー 167kcal 塩分 1.2g
麩の揚げ煮 (4個)
凍ったまま2分湯煎で温めて。

A ルート お届け日 **12/21水**

冷凍 小麦 カロリー 104kcal 塩分 0.4g
サワラ照焼 (60g)
凍ったまま10分湯煎で温めて。

冷凍 卵 小麦 カロリー 160kcal 塩分 0.8g
鶏肉のピカタ (80g)
凍ったまま7分湯煎で温めて。

B ルート お届け日 **12/22木**

冷凍 小麦 カロリー 135kcal 塩分 0.4g
切り干し大根 (70g)
凍ったまま5分湯煎で温めて。

冷凍 卵 小麦 カロリー 52kcal 塩分 1.3g
Theうまたまごスープ (1個)
熱湯を160mlそそいでどうぞ。

カロリー 18kcal 塩分 0.0g
カット野菜(サラダ用) (1人用)
そのままどうぞ。

A ルート お届け日 **12/26月**

冷凍 小麦 カロリー 195kcal 塩分 2.0g
子持ちししゃも甘露煮 (70g)
そのままどうぞ。

冷凍 小麦 カロリー 82kcal 塩分 0.5g
チンジャオロース (80g)
凍ったまま10分湯煎で温めて。

B ルート お届け日 **12/27火**

冷凍 小麦 カロリー 90kcal 塩分 0.6g
ひとくち野菜焼売 (3個)
凍ったままお皿にのせ、水少々、ラップをかけて500W1分半レンジで温めて。

冷凍 小麦 カロリー 22kcal 塩分 1.3g
新潟産なめ茸 (60g)
そのままどうぞ。

※12/28(水)は、12/1(木)と同メニューです!

年末年始の祝宴のお料理に。

主な農畜産物を国産にこだわったおせち「吉祥」や各種おせち料理、海鮮素材、焼肉・すきやき用のお肉、揚げ物などバリエーション豊かに取り揃えています。ぜひ、この機会にご賞味ください！

組合員の皆様へ

新春の門出にふさわしい、
こだわりの品を
選び抜きました。
贅を尽くした品で、
華やかに新年を
お迎えください。

祝迎春 膳

華やぐお祝いさ、笑顔の宴

2023



▲2023年度版「迎春祝膳カタログ」

迎春祝膳カタログ おすすめのお正月商品

- 一の重**
 - かまぼこ(紅白)
 - 焼鯛立
 - たたきごぼう
 - 口にしん昆布巻
 - 伊達巻
 - 蓮の并梅酢漬
 - くす餅(紫芋抹茶)
 - 華豆
 - ぼいり餅
 - ぼいり餅
 - 味付数の子
 - 鯉しんじょ
 - さんどん
 - 淡皮栗甘露煮
 - きぬさや
 - 湯葉団子旨煮
 - 花形こんにやく
 - えびと枝豆のしんじょ
 - 牛蒡旨煮人参旨煮
 - 寿高野豆腐
- 二の重**
 - 生ハムマリアネ
 - コルナンシヨビケルス
 - 海老と野菜のセビトエ
 - 本子コンポート
 - 海老とロブスターのテリヌ
 - このマリアネ
 - スモークサーモン
 - ドライスチーフ
 - ドライマトウイン煮
 - ローズトルクム
 - ローストビーフ
 - グールマシと野菜のトリスとえ
 - 豆とブロッコリーのサラダ
 - かつおオイル煮
 - 海老とサーモン
 - 三元豚ローストスラム
 - かぼちゃサラダ
 - 海老サラダ
 - チキングリルビーフ
 - 珈琲煮豆
 - シナモン花豆
- 三の重**
 - 合鴨スモーク
 - 兼付金柑
 - 蒸し鶏のこまつれ和え
 - 小松菜のナムル
 - ホエー豚角煮
 - ごまだんご
 - 花餅桃
 - 肉団子黒糖
 - 黒糖ソース掛け
 - ザリサイ
 - 有頭海老のチリソース
 - 活アワビ
 - 山くらの香味和え
 - オイスター煮
 - ブロッコリー
 - 黒糖ローストポーク
 - 中華くらげ
 - ちわんま白紅
 - ふわふわ玉子
 - 麻婆ソース掛け
 - 広東菜



名店が並ぶ東京の神楽坂で
人気の和洋中の名店
「神楽坂くらす」
「LASTRICATO」を監修による
オーナー監修による
和洋中のおせちです。

和洋中おせち 神楽坂 (三段67品) 冷蔵



- 一の重**
 - スモークサーモン
 - フラーワー
 - 柚子かぶら
 - 兼付金柑
 - 黒豆旨煮
 - ぶり照焼き
 - 若狭甘煮
 - 有頭海老
 - かまぼこ(紅白)
 - いかのうに和え
 - いくら醤油漬
 - たこもろぎ入り
 - 二の重**
 - くす餅(紫芋抹茶)
 - 白花生
 - 伊達巻
 - にしん甘酢漬
 - 若狭三色巻
 - 田作り
 - ポイル昆布
 - 活煮アワビ
 - さんどん
 - 栗甘煮
 - 抹茶さんどん
 - 淡皮栗甘露煮
 - 釜揚げわかめ
 - かに爪肉
 - 花餅(紅白)
 - えびと枝豆のしんじょ
 - 結ひ野豆腐
 - 寿高野豆腐
 - 推算旨煮
 - 人参旨煮
 - 三の重**
 - たたきごぼう
 - 口にしん昆布巻
 - うなぎ蒲焼スライス
 - (栗山椒添え)
 - 松餅数の子
 - もみし人参
 - イトヨリの南蛮漬
 - 海老とサーモン風味
 - ぼいり餅
 - 味付焼鯛立
 - さつまいも甘露煮
 - 赤厚焼子
 - きのこ湯葉和え
 - 花形こんにやく
 - 金ごまさんま
- 和風おせち 吉祥 (三段48品) 冷蔵



伝承蒲鉾セット (4種4品) 冷蔵
鯛かまぼこ(紅・白各250g)、伝承伊達巻(約180g)、梅寿模入りなると巻(各75g)



ねぎとろ (150g×2) 冷蔵
めばちまぐろとびんちょうまぐろを使用し、まぐろ油を加えふんわりとした食感に仕上げました。



いくら醤油漬 (250g×2) 冷蔵
北海道産のいくらを鮭醤油(魚々紫)を加えた調味液に漬け込みました。