



2023年度 JAふれあい食材 宅配スケジュール

2023年4月 Aルート:11回 Bルート:11回

日	月	火	水	木	金	土
						(休)
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	(休)	29
30	(休)	休配日	1日・28日			

7月 Aルート:11回 Bルート:11回

日	月	火	水	木	金	土
						(休)
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	(休)	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	(休)	(休)	休配日	1日・18日・31日		

10月 Aルート:11回 Bルート:11回

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	(休)	11	12	13	14
15	16	17	18	19	(休)	(休)
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
(休)	休配日	10日・20日・21日				

2024年1月 Aルート:11回 Bルート:11回

日	月	火	水	木	金	土
1	(休)	(休)	(休)	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
※お正月休み	2023年12月29日～2024年1月4日					

5月 Aルート:11回 Bルート:11回

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	(休)
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	(休)			
(休)	休配日	6日・31日				

8月 Aルート:11回 Bルート:11回

日	月	火	水	木	金	土
		(休)	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	(休)
13	(休)	(休)	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		
(休)	休配日	1日・12日				
※お盆休み	14日・15日					

11月 Aルート:11回 Bルート:11回

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 (休)
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	(休)	23	24	25
26	27	28	29	30		
(休)	休配日	4日・22日				

2月 Aルート:10回 Bルート:10回

日	月	火	水	木	金	土
				(休)	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	(休)	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	(休)
25	26	27	28	29		
(休)	休配日	1日・13日・24日				
※2月は10回宅配となるため、他月と1回あたりの料金が異なります。						

6月 Aルート:11回 Bルート:11回

日	月	火	水	木	金	土
				(休)	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	(休)	(休)
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	(休)	
(休)	休配日	1日・16日・17日・30日				

9月 Aルート:11回 Bルート: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	(休)	20	21	(休)	23
24	25	26	27	28	29	30
(休)	休配日	19日・22日				

12月 Aルート:11回 Bルート: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	(休)	(休)
24	25	26	27	28	(休)	(休)
31	(休)	休配日	22日・23日			
※お正月休み	29日～2024年1月4日					

3月 Aルート:11回 Bルート: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	(休)	22	23
24	25	26	27	28	(休)	(休)
31	(休)	休配日	21日・29日・30日			

※■は日曜祝日、(休)は休配日をあらわしています。(休)は行事休配日(お盆・お正月)をあらわしています。

※期中にスケジュール変更がある場合は別途お知らせ致します。
※キリトリ線にて切りとり、カレンダーとしてご活用ください。

4
2023

ふれあい

JAクッキングアドバイスブック【茨城・埼玉・山梨版】

コース名	月額	1回あたり(11回)
調理	19,800円(税込)	1,800円(税込)
簡短	19,800円(税込)	1,800円(税込)
あじ鮮	25,300円(税込)	2,300円(税込)



今月より
価格が
変わりました。
詳しくは1～2ページを
ご覧ください。

今月の おすすめレシピ

【調理コース】
「桜えびとおさのりの
かき揚げ」
詳しいレシピは
▶▶▶ 17ページ



4月のお届け日 宅配回数 **11回**

日	月	火	水	木	金	土
						(休)
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	(休)	29
30						
	Aルート	Bルート	(休)	休配日		

組合員の皆さまへ重要なお知らせ

原料高騰による価格改定について

日頃よりJAふれあい食材をご利用いただきまして誠にありがとうございます。

皆さますでに実感されているように、世界的な気候変動や原油高、

世界情勢を背景にさまざまなものの価格が高騰し、

わたしたちの暮らしに大きな影響がでております。

JAふれあい食材ではこのような状況の中、包装資材や仕入機能を見直すなど

現在の価格に抑える取組みをまいりました、

これからも「安全」で「安心」な商品を皆さまにお届けできるよう、

このたび価格改定をさせていただくことになりました。

組合員の皆さまにはご迷惑・ご不便をお掛けいたしますが、

このような背景をご理解いただきご協力のほどお願いいたします。

4月宅配分よりコース価格が変わります。

※ご覧のJAクッキングアドバイスブック【茨城・埼玉・山梨版】は価格改定後の内容をご案内しています。

旧価格

コース名	月額	1回あたり	
		11回宅配の場合	10回宅配の場合
調理	17,226円 (税込)	1,566円 (税込)	1,722円 (税込)
簡短	17,226円 (税込)	1,566円 (税込)	1,722円 (税込)
あじ鮮	22,572円 (税込)	2,052円 (税込)	2,257円 (税込)
和菜	11,880円 (税込)	1,080円 (税込)	1,188円 (税込)

改定後

コース名	月額	1回あたり	
		11回宅配の場合	10回宅配の場合
調理	19,800円 (税込)	1,800円 (税込)	1,980円 (税込)
簡短	19,800円 (税込)	1,800円 (税込)	1,980円 (税込)
あじ鮮	25,300円 (税込)	2,300円 (税込)	2,530円 (税込)
和菜	13,200円 (税込)	1,200円 (税込)	1,320円 (税込)

原油・配送運賃・資材



各国の新型コロナへの緩和で経済活動が活発になる一方で、OPEC(石油輸出機構)は原油の増産に慎重になっています。そんな中、世界情勢の悪化が重なったことで原油価格が高騰しています。またコロナ禍による船舶・従業員の不足による海上運賃の値上げ、燃料費の高騰で飛行機やトラックの配送運賃が上がっています。さらに原油価格の高騰は石油から作られるプラスチック製品や、製造エネルギーに石油を使用する紙製品などにも影響を及ぼしており、梱包資材の価格も高騰しています。

小麦・植物油



国内流通している小麦の約9割は外国産です。主な輸入国であるアメリカ・カナダでの干ばつによる収穫減や世界情勢の悪化、海上運賃の値上げ、円安の影響によって輸入小麦の価格が高騰。輸入小麦の価格の高騰により、国内産の小麦も価格が上がっています。また植物油は各主要国で天候不順により生産量が減少している中、「バイオ燃料」として世界的に注目されていることから需要が高まり、価格が上がっています。

海産物



温暖化などの影響による漁場の海洋環境の変化で、多くの魚種で水揚げ量が激減しています。また近年では、中国や欧米での嗜好の変化で需要が高まり、それに追い打ちをかけるように、燃料価格の高騰で海産物の価格が上がっています。さば・さんま・いかなど日本近海で獲れる魚種の漁獲量も激減し、輸入魚も円安の影響で価格が上がってしまっています。

【情勢】価格高騰の一例

海上運賃
※貨物輸送の価格指数

▶ 2015年4月に対し、
2022年6月が138%

海産物
※主要魚種市況の
同月(4月)前年比

▶ さけ167%、さば105%、
あじ121%、まぐろ129%、
かつお171%

小麦
※輸入小麦政府
売渡価格

▶ 2021年10月に対し、
2022年10月が117%

植物油
※SM小売平均

▶ 2021年11月に対し、
2022年11月が145%

※データ水産庁海産物市況、日本銀行企業向けサービス価格指数、農林水産省ほか

4月おすすめ宅配商品

人気の商品を是非ご賞味ください

調理コース



写真はイメージです。
Aルート 4/3月 Bルート 4/4月
十和田バラ焼き(牛肉使用)



写真はイメージです。
Aルート 4/17月 Bルート 4/18月
生桜えび

簡短コース



写真はイメージです。
Aルート 4/3月 Bルート 4/4月
みつせ鶏のふわふわだんごと白湯スープ



写真はイメージです。
Aルート 4/10月 Bルート 4/11月
旨身天然まぐろのすき身丼(たれ付)

あじ鮮コース



写真はイメージです。
Aルート 4/3月 Bルート 4/4月
スモークサーモン



写真はイメージです。
Aルート 4/10月 Bルート 4/11月
豚ロースしゃぶしゃぶ用(ごまだれ付)

4月 食材宅配商品一覧カレンダー

4月のお届け日 宅配回数 11回

日	月	火	水	木	金	土
						(休)
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	(休)	29
30						

■ Aルート
 ■ Bルート
 (休) 休配日

Aルート 4/5(水) Bルート 4/6(木)

調理	● 国産豚小間切れ ● 冷凍あさり ⑦ 銀だら切身 ① パッパーマンじゅう ② さしみかまぼこ ③ やわらか菜
----	--

簡短	● まぐろ竜田のハニーマスタードソース ● 米粉入り生らーめん しお味 ● 味付け玉子 ⑦ 国産豚コース塩焼き(ごま油入り) ① 真ほっけ開き(甘塩) ② 北海道十勝産スイートコーン ③ 沖縄県産味付けもずく三杯酢
----	--

あじ鮮	● 彩の国黒豚モモスライス ● いわし明太 ● チャプチェ ● チーズ入り笹かまぼこ
-----	--

Aルート 4/10(月) Bルート 4/11(火)

調理	● 国産豚ハンバーグ ● ひじきと国産野菜のふんわり団子 ⑦ 脂がのった赤魚の西京漬 ① 国産豚モモスライス ② 北海道十勝産マチルダ種使用皮つきカットポテト ③ 国産ごぼうの甘辛揚げ
----	---

簡短	● 国産さわら竜田揚げ ● 国産大豆とちお揚げ ⑦ 十勝帯広豚丼 ① 旨身天然まぐろのすき身丼(たれ付) ② 十勝帯広豚丼用カット野菜 ③ にらだく!イカチヂミ(タレ付)
----	--

あじ鮮	● 豚コースしゃぶしゃぶ用(ごまだれ付) ● 北海道ほっけ半身 ● 調理用するめいか ● 黒ぶた黒ごまにんにく味噌
-----	---

Aルート 4/3(月) Bルート 4/4(火)

調理	● 鮭切身(うす塩味) ● 三陸産・春告げわかめ ⑦ 十和田バラ焼き(牛肉使用) ① 本鰯入ネギトロ ② 仙台麩(あぶら麩) ③ 桜葉小女子
----	---

簡短	● みつせ鶏のふわふわだんごと白湯スープ ● 7種の野菜使用肉餃子 ⑦ さばタンドリーシティック ① 東北育ち豚ミルフィーユカツ(大葉・チーズ入) ② みつせ鶏のふわふわだんごと白湯スープ用カット野菜 ③ あっさりごぼう
----	---

あじ鮮	● 氷温造り銀ひらす西京漬 ● カットチキンステーキ(塩味) ● スモークサーモン ● 塩蔵海藻サラダ
-----	---

Aルート 4/7(金) Bルート 4/8(土)

調理	● 真ほっけ開き ● 釜揚げしらす ● もめん豆腐 ⑦ 国産若鶏のひとくちムニエル ① あじうまみ干し ② 中華パリ皮春巻 ③ 牛ちゃんコロッケ
----	---

簡短	● ホイコーローの素 ● 天然わかめ ⑦ 骨取りの赤魚さっぱりみぞれ煮 ① 和豚もち豚コース切身 ② ホイコーローの素用カット野菜 ③ よこすか海軍カレーコロッケ
----	--

あじ鮮	● 赤魚半身一夜干し ● 赤坂瑞宮監修 麻婆ソース ● 鉄鍋しそ入り棒餃子 ● もめん豆腐
-----	---

Aルート 4/12(水) Bルート 4/13(木)

調理	● 旬塩さばフィレ ● いかの磯辺焼き ● 納豆 ⑦ 和豚もち豚コース切身 ① 新鮮かつお(刺身用) ② 納豆に和える野沢菜 ③ 三陸産たこ南蛮漬
----	--

簡短	● パターチキンカレー ● ヨード卵・光 玉子どうふ ● 納豆 ⑦ フライパンでできるいわし蒲焼用(たれ付) ① 味付豚ハラミ(塩味) ② パターチキンカレー用カット野菜 ③ 田舎金時豆
----	--

あじ鮮	● 鮎めしの素 ● かごしま黒豚入りコロッケ ● 天然ひらめ(ムニエル用) ● おいしく減塩かるしおもずく
-----	---

【アレルギー表示】
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
必ず実際の商品でご確認ください。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに 冷凍

※地域によって商品名、規格、温度等が異なりますのでご了承ください。
※表示したエネルギー値(kcal)は100g当たりの目安です。※写真はイメージです。原料不漁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ありますので、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が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。

Aルート 4/14(金) Bルート 4/15(土)

調理	● 国産豚小間切れ ● 甲州地粉手もみ式うどん ⑦ 北海道産真だら切身 ① 国産若鶏のカレー風味唐揚げ用 ② パナメイ海老 ③ 豚もつ煮
----	---

簡短	● レンジで簡単!あじの干物 ● 無塩せきあらびきウィンナー ● お料理サラダスティック ⑦ とうふ入りハンバーグ ① 塩麹が香るカジキのハンバーグ ② ほうれん草&ベーコンミックス ③ お吸いものもずく
----	---

あじ鮮	● 彩の国果豚 豚カタ切り落とし ● 鰻屋が焼いたさんま蒲焼 ● 鹿児島さつま揚げ詰合せ ● 冷凍大和しじみ
-----	--

Aルート 4/19(水) Bルート 4/20(木)

調理	● 生姜生餃子 ● 天津飯 ● 菜の花スープの素 ⑦ 銀ひらす柚庵漬 ① 国産鶏ささみりんごタレ焼き ② いかメンチ ③ からしマヨ昆布
----	---

簡短	● 骨取りかれいのサクサク揚げ ● 釜揚げしらす ⑦ みつせ鶏生姜焼き ① いかと大根の煮物 ② サラダ用カット野菜 ③ シーフードサラダ
----	--

あじ鮮	● 天然ぶり切身 ● 国産豚ばら甘辛炒め ● 無着色たらこ ● かつおくるみ
-----	--

Aルート 4/24(月) Bルート 4/25(火)

調理	● 国産豚コースフルーツソース焼き ● 北海道産金時豆 ⑦ 国産白身魚のカレー風味焼き ① 和豚もち豚モモ切り落とし ② いわしチーズフライ ③ みつせ鶏直火焼きつくね串手ごね風
----	--

簡短	● 北海道産真ほっけ三枚おろし一夜干し ● えびとほたて入りのハンバーグ ⑦ 筑前煮の素 ① 北海道産秋鮭切身 ② からくら調理筑前煮用 ③ 鶏そぼろ信田
----	--

あじ鮮	● 沖縄県産豚コース切身 ● 金華さばみりん干し ● 漁師風いか醤油漬 ● ねばねば海藻ミックス
-----	--

Aルート 4/17(月) Bルート 4/18(火)

調理	● 野母崎あじ生開き ● 生桜えび ⑦ 新潟タレカツセット ① さわら塩麹漬 ② 冷凍あおさのり ③ ポテトサラダ
----	--

簡短	● じゃがいもと炒める鶏肉のカレー炒め用 ● 中華ワンタン(スープ付) ⑦ マダラ地中海風 ① 国産豚肩切り落とし ② じゃがいもと炒める鶏肉のカレー炒め用カット野菜 ③ 野菜春巻
----	---

あじ鮮	● どきどきチャーシュー ● 大粒肉焼売 ● 天城深層水でつくった真あじ開き ● 米粉入り生らーめん しょうゆ味
-----	--

Aルート 4/21(金) Bルート 4/22(土)

調理	● からすがれい黒糖醤油漬 ● 日光国産大豆油あげ ● きぬ豆腐 ⑦ 国産豚コーススライス ① いかの白湯炒めセット ② 四川風マーボー豆腐の素 ③ 山椒ちりめん
----	--

簡短	● 野菜と炒める豚コースの甘辛スティック ● きぬ豆腐 ● 野沢菜生ふりかけ ⑦ 氷温造りシルバー生姜醤油煮 ① 和豚もちぶた モモ切り落とし ② 野菜と炒める豚コースの甘辛スティック用カット野菜 ③ 切り干し大根の煮物
----	---

あじ鮮	● ビンチョウ切り落とし ● みつせ鶏熟成むね肉 ● 桜えび炊き込みごはんの素 ● 春小かぶと野沢菜の浅漬
-----	---

Aルート 4/26(水) Bルート 4/27(木)

調理	● じっくり漬け込んだ!国産さばみりん干し ● 天然ぶりの甘酢漬 ⑦ 国産若鶏モモ肉 ① イカフライのチリソースセット ② 国産具材の茶碗蒸し ③ みつせ鶏うまところ手羽煮
----	---

簡短	● 国産豚コーススライス ● コロコロチキンチーズ味 ⑦ ほたての中華風炒めセット ① 国産豚もも黒酢炒め ② ほたての中華風炒めセット用カット野菜 ③ ごま香るひじき団子
----	---

あじ鮮	● えびしんじょすりみ ● 目鯛切身 ● 国産鶏もも特選醤油唐揚げ ● 豆かま 白
-----	---

調理コース おすすめレシピ!



仙台麩煮

調理時間
15分

【材料(2人分)】

仙台麩(あぶら麩).....1本
長ねぎ.....1/2本
三つ葉.....適量
卵.....3個
紅生姜.....30g

[A] だし汁.....400cc
醤油.....大さじ1と1/2
みりん.....大さじ1
砂糖.....大さじ1/2

【作り方】

- ①仙台麩(あぶら麩)は2cm幅に輪切りする。
- ②長ねぎは斜め切り、三つ葉はザク切りにする。
- ③鍋に[A]を入れて熱し、沸騰したら①と長ねぎを入れ、仙台麩の中に火が通るまで中火で2~3分煮込む。
- ④③に溶きほぐした卵を回し入れ、半熟状になったら火を止める。
- ⑤④を器に盛り、紅生姜と三つ葉をのせる。

調理例
1人分 248kcal
塩分 3.5g

調理コース 献立案
1日目
・牛肉バラ焼き
・わかめ酢の物
・(グリーンピースご飯)
2日目
・鮭ホイル焼き
・仙台麩煮
・(三つ葉のお浸し)

調理コース 1パラエティコース

[商品を選択しない場合は7・7のセットでお届けします]

鮭切身(うす塩味) [2切]

北海道水揚げの銀毛鮭を低濃度の塩水に漬け込みました。
【調理方法】 焼物、ムニエル等

[133kcal]

三陸産・春告げわかめ [90g]

三陸わかめのやわらかい新芽(幼葉)のみを使用。加塩処理していません。
【調理方法】 そのまま、サラダ、和え物、煮物、お吸い物等

[12kcal]

⑦ 十和田バラ焼き (牛肉使用) [150g]

国産牛肉スライスを十和田バラ焼きゼミナール認定のタレで味付けしました。
【調理方法】 玉ねぎ等と炒めて

[285kcal]

⑧ 本鰯入ネギトロ [100g]

メバチ鰯のネギトロに天然本鰯を加えることで旨みをプラスしました。

[224kcal]

⑨ 仙台麩(あぶら麩) [1本]

麩の生地を大豆油で揚げた宮城の特産品です。
【調理方法】 煮物、汁物等

[547kcal]

⑩ 桜葉小女子 [40g]

国産の小女子の佃煮に桜葉の香りを加えて爽やかに仕上げました。

[275kcal]

簡短コース 簡単調理コース

[商品を選択しない場合は7・7のセットでお届けします]

みつせ鶏のふわふわだんごと白湯スープ [246g]

みつせ鶏のふわふわだんごと白湯スープをセットしました。
【調理方法】 カット野菜を加えて煮て

[115kcal]

7種の野菜使用肉餃子 [8個]

7種類の国産野菜を使用し、オイスターソースを加え、コクを出しました。

[211kcal]

⑦ さばタンドリースティック [180g]

脂のりの良いさばを食べやすく骨取りのスティック状にして、タンドリーチキン味のソースと合わせました。
【調理方法】 フライパン調理

[281kcal]

⑧ 東北育ち豚ミルフィーユカツ (大葉・チーズ入) [2枚]

豚ローススライスとチーズ、大葉を重ねて衣付けしました。
【調理方法】 揚げ物調理

[239kcal]

⑨ みつせ鶏のふわふわだんごと白湯スープ用カット野菜 [2人用]

長ねぎ、えのき茸、人参をセットしました。カット野菜は地域対応商品です。

[27kcal]

⑩ あっさりごぼう [80g]

国産ごぼうをかつおの風味を効かせた甘めの醤油ベース調味液で味付けしました。
【調理方法】 お好みの大きさにカットして

[85kcal]

【作り方】

- ①さばタンドリースティックは解凍後、フライパンに油をひかずに弱火で焼く。
- ②7種の野菜使用肉餃子は水を加えてフライパンで焼く。



【作り方】

- ①みつせ鶏のふわふわだんごと白湯スープは鍋に白湯スープ1袋に対し水450ccを入れ、肉だんご、カット野菜と煮込む。



あじ鮮コース こだわり商品コース

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

[178kcal]

カットチキンステーキ(塩味) [4枚]

鶏ムネ肉をシンプルな塩味で味付けしました。
【調理方法】 フライパン調理

[135kcal]

スモークサーモン [80g]

ノルウェー産のトラウトサーモン(養殖)を食塩、砂糖で味付け燻製にしました。
【調理方法】 サラダ、マリネ、パンの具材等

[234kcal]

塩蔵海藻サラダ [40g]

三陸産のわかめをベースに、海藻を彩り良くミックスしました。
【調理方法】 塩抜き後、サラダ、和え物等

[13kcal]

調理コース おすすめレシピ!

さしみかまぼこのカプレーゼ

調理時間 **10分**

【材料(2人分)】

さしみかまぼこ.....1本
 トマト(中).....1個
 バジルの葉.....適量
 塩.....適量
 粗挽き黒こしょう.....適量
 粉チーズ.....適量
 オリーブ油.....大さじ1と1/2

【作り方】

- ①さしみかまぼことトマトは7mm幅に切り、トマトはさらに半月に切る。
- ②①を器に交互に盛り、塩を全体にふり、粉チーズ、粗挽き黒こしょうをふる。
- ③②にオリーブ油をかけ、バジルの葉を散らす。



調理例

1人分 140kcal
 塩分 1.9g

調理コース 献立案

- 1 銀だら焼き
あさり味噌汁
(小松菜ピリ辛炒め)
- 2 豚小間になにく炒め
さしみかまぼこのカプレーゼ
(レタスコンソメスープ)

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 炒め物、煮物、汁物等

※精肉は地域対応商品です。温度帯はお届けされた商品でご確認ください。

[221kcal]

冷凍あさり(北海道産) [150g]

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]

⑦銀だら切身 [2切]

調理方法 煮付け、焼物等

[232kcal]

1品選べます

⑧パッピーまんじゅう [8個]

国産のパプリカとピーマンを使った小籠包です。

調理方法 レンジ調理

[230kcal]

⑨さしみかまぼこ [1本]

小田原の老舗「龍清」のつるんと滑らかな蒸し蒲鉾です。

[46kcal]

1品選べます

⑩やわらか菜 [150g]

肉厚でやわらかな小松菜の食感を活かした浅漬けです。

[16kcal]

選べる商品

共通商品

まぐろ竜田のハニー

マスタードソース [120g]

にんにく醤油で味付けしたまぐろの竜田揚げに、甘口のハニーマスタードソースを絡めました。

調理方法 レンジ調理

[205kcal]

米粉入り生らーめん

しお味 [2食]

スッキリながらコクのある塩スープです。

[247kcal]

味付け玉子 [2個]

しっとり滑らかな黄身の食感が特徴の味付け玉子です。

調理方法 ラーメンに添えて

[147kcal]

選べる商品

⑦国産豚ロース塩焼き

(ごま油入り) [150g]

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]

①真ほっけ開き(甘塩) [2枚]

北海道産の脂のりの良い真ほっけを塩のみで味付けしました。

調理方法 フライパン調理

[123kcal]

⑧北海道十勝産

スイートコーン [200g]

調理方法 サラダ、ラーメンの具、汁物等

[99kcal]

⑨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]

【作り方】

- ①国産豚ロース塩焼きは解凍後、フライパンに油をひかずに、お好みの野菜と炒める。
- ②まぐろ竜田のハニーマスタードソースは凍ったままお皿に移し、ラップをして【600W】1分半レンジで温める。

ア

調理例

共通

調理例



【作り方】

- ①①米粉入り生らーめんしお味は大きめの鍋で約2分半めんを茹でて、300ccの熱湯で溶かしたスープに入れる。
- ②お好みで味付け玉子、北海道十勝産スイートコーンを添える。

共通 + カ

調理例



あじ鮮コース こだわり商品コース

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ーシーな肉の旨みが味わえます。

調理方法 炒め物等

[225kcal]

いわし明太 [2尾]

脂ののった国産いわしのお腹に発色剤不使用の明太子を詰めました。

調理方法 中火で焦がさないように焼いて

[229kcal]

チャプチェ(韓国風はるさめ炒め) [2袋]

もちもち食感のはるさめをごま油の風味が香る甘辛味に仕上げました。

調理方法 レンジ調理

[150kcal]

チーズ入り笹かまぼこ [4枚]

チーズをたっぷり笹かまぼこに入れました。

調理方法 そのまま

[129kcal]

小 小 小

あじ鮮コース おすすめレシピ!

赤魚の和風甘酢あん

調理時間 20分



【材料(2人分)】

赤魚半身一夜干し.....2枚
 れんこん.....150g
 万能ねぎ.....2本
 片栗粉.....大さじ2と1/2
 油.....大さじ3
 [A]
 醤油.....大さじ2
 砂糖.....大さじ4
 酢.....大さじ5
 だし汁.....大さじ5
 片栗粉.....大さじ1と1/2

【作り方】

- 赤魚半身一夜干しは解凍し、半分に切って水気を拭き取り、片栗粉を大さじ2まぶす。
- れんこんは5mm幅の半月切りにし、片栗粉を大さじ1/2まぶす。万能ねぎは小口切りにする。
- フライパンに油を大さじ1入れて熱し、れんこんを入れて中火で両面焼き、焼き色がついたら取り出す。
- ③のフライパンに油を大さじ2加え、①を入れ、表面がカリッとするまで中火で片面2〜3分ずつ焼く。れんこんを戻し入れ、合わせた[A]を加えて炒め合わせる。
- 器に④を盛り、万能ねぎを散らす。

調理例
 1人分 482kcal
 塩分 3.6g

調理コース献立案
 1品目
 ・若鶏のひとくちムニエル
 ・豆腐のしらすのせ
 ・(ほうれん草くろみ和え)
 2品目
 ・ほっけ焼き
 ・中華パリ皮春巻き
 ・(新玉ねぎおかか和え)

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】

真ほっけ開き [1枚]

北海道礼文島産の真ほっけを塩水漬け後、長時間かけてしっかり干し上げ、熟成させました。

調理方法 焼物

[168kcal]

釜揚げしらす [40g]

調理方法 そのまま、卵とじ、汁物等

[87kcal]

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]

国産若鶏のひとくちムニエル [150g]

国産若鶏むねスライスにバター風味の粉を付けました。

調理方法 揚げ焼き

[128kcal]

1品目
 どちらか

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]

中華パリ皮春巻 [4本]

国産野菜で作った具を本格的なパリパリの皮で包みました。

調理方法 揚物調理

[193kcal]

1品目
 どちらか

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]

ホイコーローの素 [170g]

国産豚ウデ肉に味噌をベースにコチュジャンや香味野菜を加えたタレをセットしました。

調理方法 カット野菜と炒めて

[228kcal]

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]

骨取りの赤魚 さっぱりみぞれ煮 [2枚]

脂のりの良い赤魚を骨取り切身にして、ポン酢に大根おろしを加えたタレでじっくりと炊きました。

調理方法 湯煎

[103kcal]

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]

ホイコーローの素用 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。カット野菜は地域対応商品です。

[25kcal]

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]

- 【作り方】
- 骨取りの赤魚さっぱりみぞれ煮は解凍後、3分湯煎で温める。
 - 天然わかめは塩抜き後、みそ汁の具にどうぞ。



- 【作り方】
- ホイコーローの素は解凍後、カット野菜と炒めタレを絡める。



あじ鮮コース こだわり商品コース

赤魚半身一夜干し [2枚]

脂のりの良い赤魚を海水に漬け込み、冷風乾燥させて旨みを凝縮させました。

調理方法 焼物、煮付け等

[103kcal]

赤坂璃宮監修 麻婆ソース [150g]

国産の鶏ムネ肉のミンチ入り味噌ベースに豆板醤などを加えた深みとコクのある麻婆ソースです。

調理方法 長ねぎと豆腐を加えて

[223kcal]

鉄鍋しそ入り棒餃子 [6個]

手作りの皮に具材としそを巻きました。

調理方法 フライパン調理

[220kcal]

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]

あじ鮮コース おすすめレシピ!

するめいかペペロンチーノ

調理時間
15分



【材料(2人分)】

調理用するめいか.....160g
にんにく.....1片
アスパラガス.....4本
赤唐辛子(輪切り).....1/2本
塩.....小さじ1/3
粗挽き黒こしょう.....適量
オリーブ油.....大さじ2

【作り方】

- ① 調理用するめいかは解凍し、1.5cm幅に切り水気を拭き取る。
- ② にんにくはみじん切り、アスパラガスは根元の皮をピーラーでむき1cm幅の斜め切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ熱し、にんにく、赤唐辛子を加え弱火にかけ、香りがたったら①、アスパラガスを加え中火で3~4分炒める。
- ④ ③に塩、粗挽き黒こしょうをふり味付けし、器に盛る。

調理例
1人分 188kcal
塩分 1.4g

調理コース献立案
1品目
・赤魚西京焼き
・野菜のふんわり団子
・(プロックリー昆布和え)
2品目
・豚ハンバーグ
・皮つきフライドポテト
・(キャロットラペ)

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]

国産豚ハンバーグ [2個]

国産豚肉、玉ねぎを使用し、ふっくらジューシーなハンバーグに仕上げました。

調理方法 焼いてお好みのソースをかけて

[234kcal]

ひじきと国産野菜の

ふんわり団子(和風あん) [2袋]

お魚をベースにした団子の中にひじきと国産野菜をたっぷり入れ、生姜が香る和風あんをかけました。

調理方法 湯煎

[106kcal]

脂がのった 赤魚の西京漬 [2切]

脂のりの良い赤魚を西京味噌に漬け込みました。

調理方法 焼物

[266kcal]

1品選べます
⑦⑧どちらか

国産豚モモスライス [200g]

調理方法 煮物、炒め物等

[225kcal]

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]

1品選べます
⑨⑩どちらか

国産ごぼうの甘辛揚げ [100g]

国産のごぼうを甘辛の調味液につけて衣をつけて揚げました。

調理方法 レンジ調理

[180kcal]

簡短コース 簡単調理コース

[商品を選択しない場合は⑦・⑧のセットでお届けします]

国産さわか竜田揚げ [160g]

国産のサワラを食べやすい大きさにカットし粉付けしました。

調理方法 揚げ焼き

[256kcal]

国産大豆とちお油揚げ [1枚]

新潟県産大豆使用。食べた瞬間大豆の甘味と香りが口いっぱいに広がります。

[277kcal]

⑦ 十勝帯広豚丼 [200g]

青森県産豚ばら肉を厚切りにし十勝名物豚丼のタレで味付けしました。

調理方法 カット野菜と焼いてご飯にのせて

[387kcal]

⑧ 旨身天然まぐろの すき身丼(たれ付) [2袋]

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]

⑨ 十勝帯広豚丼用 カット野菜 [2人用]

玉ねぎ、しめじ、長ねぎをセットしました。カット野菜は地域対応商品です。

[30kcal]

⑩ くらだく! イカチヂミ(タレ付) [1枚]

軽く、もっちりとした食感のチヂミです。

調理方法 レンジ調理

[125kcal]

【作り方】
① 十勝帯広豚丼は解凍後、カット野菜と炒め、ご飯にのせる。



【作り方】
① 国産さわか竜田揚げは凍ったまま多めの油で揚げ焼きする。
② 国産大豆とちお油揚げは解凍後、トースターで焼いて薬味をのせる。



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(ごまだれ付) [220g]

しゃぶしゃぶ用にスライスした国産豚ロース肉とごまだれのセットです。

[240kcal]

北海縞ほっけ半身 [2枚]

脂のりの良いシマホッケの開き干しを半身にし、魚本来の旨みを引き出しました。

調理方法 焼物

[133kcal]

調理用するめいか(下処理済) [160g]

小型のするめいかの内臓、目、口を除去し、調理しやすく加工しました。

調理方法 煮物、ソテー、揚げ物等

[83kcal]

黒ぶた黒ごまにんにく味噌 [60g]

味噌に鹿児島県産黒豚、黒ごま、国産にんにくを加えた調理味噌です。

調理方法 ご飯のお供や、野菜につけて

[323kcal]

調理コース おすすめレシピ!

梅マヨ入りトンカツ

調理時間 25分



調理例
1人分 506kcal
塩分 1.6g

【材料(2人分)】

- 和豚もち豚ロース切身**.....2枚
大葉.....6枚
キャベツ.....2枚
レモン(輪切り).....2枚
塩・こしょう.....各少々
梅肉.....2個分
マヨネーズ.....大さじ2
小麦粉.....適量
卵.....1個
パン粉.....適量
油.....適量

【作り方】

- 1 和豚もち豚ロース切身は解凍後、包丁で筋に切り込みを入れ、塩・こしょうをふり、片側に梅肉、もう片側にマヨネーズを薄く塗り、大葉を1枚のせる。
- 2 キャベツは千切り、レモンは半月切りにする。
- 3 ①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、160度の温度に熱し、③を5～6分揚げる。
- 5 器に④を盛り、キャベツ、レモン、大葉を添える。

調理コース 献立案

1品
・梅マヨ入りトンカツ
・いかの磯辺焼き
・納豆

2品
・さばフィレ焼き
・たこ南蛮漬け
・(旬ご飯)

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・カのセットでお届けします】

共通商品

旬塩さばフィレ [1枚]

旬さばとは五島・対馬海峡で10月～2月に漁獲される1尾400g以上の厳選された真さばです。

調理方法 焼物

[199kcal]

いかの磯辺焼き [4個]

いかすり身にアオサやいかゲソを加えました。

調理方法 フライパン調理

[178kcal]

納豆 [茨城:1連] [埼玉・山梨:2コ]

※添付のタレは商品によって内容が変わります。
※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。納豆は地域対応商品です。

[200kcal]

選べる商品

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]

1品選べます

新鮮かつお(刺身用) [100g]

一本釣り漁獲し、すぐに船内で凍結した高鮮度のかつおのみを使用しました。

調理方法 半解凍後、お好みの大きさにスライスして

[107kcal]

納豆に和える野沢菜 [90g]

細かく刻んだ野沢菜に旨みとネバとろ感が楽しめる昆布とめかぶを加えました。

調理方法 納豆、豆腐に和えて

[91kcal]

1品選べます

三陸産たこ南蛮漬け [80g]

一口大の岩手県産たこを唐辛子の効いた南蛮タレと合わせ、国産玉ねぎスライスを加えました。

調理方法 そのまま、野菜を添えてサラダ等

[104kcal]

小麦

共通商品

バターチキンカレー [180g]

鶏ムネ肉スライスとトマトペーストやバター、ニンニクや生姜を加えたスパイスの香り豊かなカレーです。

調理方法 カット野菜と煮て

[201kcal]

ヨード卵・光 玉子豆腐 [2個]

一般の卵の平均に比べヨコが3倍あるヨード卵・光で作ったコク深い味わいの玉子豆腐です。

[37kcal]

納豆 [茨城:1連] [埼玉・山梨:2コ]

※添付のタレは商品によって内容が変わります。
※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。納豆は地域対応商品です。

[200kcal]

選べる商品

フライパンでできる いわし蒲焼用(たれ付) [210g]

真いわしを3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

[177kcal]

1品選べます

味付豚ハラミ(塩味) [150g]

北海道の焼肉屋の定番メニュー。独自の味付けで素材の旨みを引き出しました。

調理方法 フライパン調理

[190kcal]

バターチキンカレー用 カット野菜 [2人用]

玉ねぎ、エリンギ、人参をセットしました。カット野菜は地域対応商品です。

[34kcal]

1品選べます

田舎金時豆 [100g]

北海道産の大正金時豆をあっさり炊き上げ、軽くつぶして食べやすく仕上げました。

[361kcal]

【作り方】

- 1 フライパンでできるいわし蒲焼用は凍ったまま、フライパンで焼いて添付のタレを絡める。
- 2 納豆はそのまま器に盛る。



【作り方】

- 1 バターチキンカレーは解凍後、カット野菜と水200mlと煮込む。
- 2 玉子豆腐はそのまま器に盛り、添付のスープをかける。



あじ鮮コース こだわり商品コース

鮎めしの素 [2合用]

栃木県喜連川町の綺麗な地下水で育てられた鮎を使用し、ご家庭で簡単な鮎めしを食べられる鮎めしの素です。

調理方法 炊き込み

[187kcal]

かごしま黒豚入りコロケ [4個]

北海道産の馬鈴薯と鹿児島県産の黒豚で作ったミニサイズコロケです。

調理方法 揚物調理

[170kcal]

天然ひらめ(ムニエル用) [120g]

宮城県産天然ひらめを5枚に卸しました。

調理方法 ムニエル、ソテー等

[89kcal]

おいしく減塩 かるしおもずく(三杯酢) [2個]

「かるしお」とは国立循環器病研究センターが推奨する「塩を軽く使ってうまみを引き出す」という減塩の新しい考え方です。

[30kcal]

調理コース おすすめレシピ!

海老とそら豆のピラフ

調理時間 **25分**



【材料(2人分)】

バナメイ海老.....150g
 玉ねぎ.....1/4個 こしょう.....少々
 そら豆.....100g パプリカパウダー.....少々
 パセリ.....適量
 バター.....30g
 米.....2合
 塩.....適量 [A] コンソメ(顆粒).....小さじ1
 水.....360cc

【作り方】

- ①米は洗ってざるに上げておく。
- ②バナメイ海老は解凍し、背わた、殻、尾を取り塩少々をふり、流水で洗い水気を拭き取る。
- ③玉ねぎとパセリはみじん切り、そら豆は沸騰した湯に塩を少々入れ中火で3～4分茹で殻をむく。
- ④フライパンにバターを入れ熱し、玉ねぎと海老を中火で1～2分炒め米を加え中火で米が透き通るまで炒める。
- ⑤炊飯器に④と[A]を加え炊く。(調理時間外)炊き上がったら塩、こしょうをふり、そら豆を加えしゃもじで混ぜる。
- ⑥器に⑤を盛り、パセリを散らし、パプリカパウダーをふる。

調理例
 1人分 728kcal
 塩分 2.0g

- 調理コース 献立案
- ・真だらの生姜煮
 - ・煮込みうどん
 - ・(ごぼうかき揚げ)
 - ・豚小間ボン酢焼き
 - ・海老とそら豆のピラフ
 - ・(いちごゼリー)

調理コース 1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 炒め物、煮物、汁物等

※精肉は地域対応商品です。温度帯はお届けされた商品でご確認ください。

[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]

北海道産 真だら切身(骨取り) [2切]

調理方法 焼物、鍋物、ソテー等

[77kcal]

バナメイ海老 [150g]

海水養殖なのでぜひ本来の甘みがあります。

調理方法 揚物、炒め物等

[82kcal]

国産若鶏の カレー風味唐揚げ用 [180g]

国産鶏肩小肉をカレー風味の醤油味で下味を付けた唐揚げ用味付け肉です。

調理方法 揚物調理

[149kcal]

豚もつ煮 [180g]

柔らかく仕上げた国産豚もつを白味噌をベースにんにくを効かせたタレで煮込みました。

調理方法 お好みの野菜を加えて

[188kcal]

共通商品

レンジで簡単! あじの干物 [2枚]

寒風で干し上げ、旨味を凝縮しました。

調理方法 レンジ調理

[150kcal]

無塩せき あらびきウィンナー [85g]

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]

お料理 サラダスティック [70g]

ジューシーでほぐれやすいカニ風味蒲焼です。

[93kcal]

選べる商品

⑦ 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]

⑧ 塩麴が香る カジキのハンバーグ [2枚]

粗挽きのクロカジキを玉ねぎ、パン粉等でつなぎ、塩麴を加えました。

調理方法 焼いてお好みのソースをかけて

[181kcal]

⑨ かほうれん草& ベーコンミックス [160g]

パラパラに凍結されているので使いたい分だけ取り出せて便利です。

調理方法 ハンバーグに添えて

[49kcal]

⑩ お吸いもの もずく(生タイプ) [2個]

生タイプのため、もずくの食感が楽しめます。

調理方法 お椀にお湯を注いで

[46kcal]

【作り方】

- ①とうふ入りハンバーグは解凍後、フライパンで焼いて、お好みのソースをかける。
- ②無塩せきあらびきウィンナーとかほうれん草&ベーコンミックスはフライパンで炒め、ハンバーグに添える。



【作り方】

- ①レンジで簡単!あじの干物は凍ったまま【500W】4分半レンジで温める。
- ②お料理サラダスティックは、ほぐしてサラダにのせる。



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]

鰻屋が焼いたさんま蒲焼 [2枚]

粉付けしてふっくら焼き上げたさんまを甘めの醤油タレで味付けしました。

調理方法 レンジ調理

[283kcal]

鹿児島さつま揚げ詰合せ [3種8品]

棒天、ごぼう、いかのさつま揚げ3種の詰合せです。

調理方法 そのまま、または軽く温めて

[159kcal]

冷凍大和しじみ(瀬沼、瀬沼川産) [200g]

茨城県瀬沼、瀬沼川産のしじみです。砂抜き不要。

調理方法 解凍せず凍ったまま汁物、炒め物、蒸し物等

[51kcal]

調理コース おすすめレシピ!

桜えびとあおさのりのかき揚げ

調理時間 25分



【材料(2人分)】

生桜えび.....40g
冷凍あおさのり.....50g
新玉ねぎ.....1/2個
小麦粉.....大さじ1
サラダ油.....適量

[A] 天ぷら粉.....75g
水.....100cc

[B] だし汁.....100cc
醤油.....大さじ2
みりん.....大さじ2

【作り方】

- 生桜えびと冷凍あおさのりは解凍する。
- 新玉ねぎは薄切りにする。バットに生桜えびと新玉ねぎを入れ、小麦粉をふり全体を混ぜ合わせる。
- ボウルにあおさのり、②、[A]を加え混ぜ合わせる。
- フライパンに油を3cmほど入れて熱し、170度の温度で③を1/4量ずつへらなどにのせて静かに入れ両面2〜3分ずつカリッとなるまで揚げる。
- 器に④を盛り、温めた[B]の天つゆを添える。

調理例
1人分 329kcal
塩分 3.2g

- 調理コース 献立案
- 1 桜えびとあおさのりのかき揚げ (かき玉汁)
 - 2 あじ開き焼き (タレカツ)
 - 3 (うと酢味噌和え)
 - 4 (しいたけ煮物)

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】

野母崎あじ生開き [2枚]

長崎県水揚げの真あじを生のまま開き、急速凍結しました。
調理方法 焼物

[195kcal]

生桜えび (駿河湾産) [40g]

駿河湾で水揚げされた生桜えびです。

[83kcal]

新潟タレカツセット [160g]

薄めのトンカツと甘醤油タレのセット。卵でとじないタレカツは新潟のB級グルメです。お茶碗サイズ。

調理方法 揚物調理

[173kcal]

さわら塩麴漬 [2切]

脂のりの良い寒さわらを西京味噌を加えた塩麴に漬け込みました。

調理方法 焼物

[117kcal]

冷凍あおさのり [100g]

愛知県産あおさのりをおいしさそのままに冷凍しました。

調理方法 汁物、天ぷら、卵焼き等

[13kcal]

ポテトサラダ [120g]

北海道産馬鈴薯をマヨネーズタイプドレッシングで和えました。

調理方法 サラダを添えて

[162kcal]

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 カット野菜と炒めて

[150kcal]

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

[190kcal]

マダラ地中海風 [2切]

青森県産の白身魚のマダラをトマトベースの地中海風味付けにしました。

調理方法 フライパン調理

[78kcal]

国産豚肩切り落とし [200g]

調理方法 炒め物、煮物、汁物等

[239kcal]

じゃがいもと炒める鶏肉のカレー炒め用カット野菜 [2人用]

じゃがいも、ピーマン、人参をセットしました。カット野菜は地域対応商品です。

[52kcal]

野菜春巻 [4個]

国産のキャベツ、玉ねぎ、ニラ等を使用し野菜の旨みたっぷりに仕上げました。

調理方法 揚物調理

[135kcal]

- 【作り方】
- マダラ地中海風は解凍後、フライパンで焼く。
 - 中華ワンタンは凍ったまま1分半茹でてスープを入れる。



- 【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、カット野菜と炒める。



あじ鮮コース こだわり商品コース

どきどきチャーシュー(肩ロース) [2枚]

茨城県産ローズポークの肩ロース肉を茨城県本部直営の直販所「ポケットファームどきどき」のオリジナルのタレで味付けしました。

調理方法 軽く温めて、おつまみ、ラーメンの具等

[236kcal]

大粒肉焼売(しょうが風味) [6個]

ジューシーな餡を皮で包み、ボリューム感のある焼売に仕上げました。

調理方法 レンジ調理

[178kcal]

天城深層水でつくった真あじ開き [2枚]

脂のりの良い長崎県産真あじを天城の深層水の塩水で味付けし、しっかりと乾燥させ、旨みをとじこめました。

調理方法 焼物

[143kcal]

米粉入り生らーめん しょうゆ味 [2食]

埼玉県産小麦粉、米粉を使用したモチリ食感の麺。添付のスープは煮干しだしベースのあっさり醤油味。

[248kcal]

あじ鮮コース おすすめレシピ!



調理例
1人分 424kcal
塩分 3.0g

調理コース献立案
1品目
・鶏ささみりんごタレ焼き
・からしマヨ昆布
・(かぶ酢漬け)
2品目
・生姜生餃子
・天津飯
・菜の花スープ

ピリ辛ぶり大根

調理時間 **25分**

【材料(2人分)】

天然ぶり切身.....2切
にんにく.....1片
生姜.....5g
大根.....10cm
すりごま(白).....小さじ1
ごま油.....大さじ1

[A] 醤油.....大さじ2
みりん.....大さじ2
酒.....100cc
砂糖.....大さじ1/2
豆板醤.....大さじ1/2
水.....100cc

【作り方】

- ①天然ぶり切身は解凍し、食べ易い多きさに切り、熱湯をかける。
- ②にんにくと生姜は薄切り、大根は1cm幅に切り下茹でする。
- ③鍋にごま油を入れて熱し、①を中火でサッと両面焼く。
- ④③に②、[A]を加え中火で7～8分ほど煮込む。
- ⑤器に④を盛り、すりごまをふる。

共通商品

骨取りかれいのサクサク揚げ [180g]

骨とりをして食べやすく加工した黄金かれいのフィレに、唐揚げ粉をまぶしました。

調理方法 フライパンで焼いてカット野菜を添えて

[127kcal]

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 そのまま、卵とじ、汁物等

[87kcal]

選べる商品

⑦ みつせ鶏生姜焼き [200g]

みつせ鶏を生姜が香る甘めの醤油ベースタレに漬け込みました。

調理方法 玉ねぎ等と炒めて

[164kcal]

⑧ いかと大根の煮物 [280g]

国産のいかと大根を特製タレで煮付けました。

調理方法 湯煎

[73kcal]

⑨ カサダ用カット野菜 [2人用]

キャベツ、グリーンリーフレタス、人参をセットしました。
カット野菜は地域対応商品です。

[23kcal]

⑩ シーフードサラダ [70g]

いか・ほたて貝ひも・ホッキ貝・数の子を含ませ、マヨネーズ味で仕上げました。

調理方法 そのまま、サラダにのせて

[223kcal]

【作り方】

- ①みつせ鶏生姜焼きは解凍後、好みの野菜とフライパンで炒める。
- ②釜揚げしらすは解凍後そのまま器に盛る。



【作り方】

- ①骨取りかれいのサクサク揚げは凍ったままフライパンで揚げ焼きにして、カット野菜を添える。



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

生姜生餃子 [8個]

生姜をたっぷり効かせた生餃子です。

[206kcal]

天津飯 [130g]

卵と混ぜて焼くだけの簡単調理品です。

調理方法 フライパンで焼いてご飯にのせ、添付のタレをかけて

[72kcal]

菜の花 スープの素 [120g]

国産菜の花と椎茸を具材にしたスープの素です。

調理方法 長ねぎ、溶き卵を加えて煮て

[47kcal]

⑦ 銀ひらす柚庵漬 [2切]

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]

1品選べます

⑧ 国産鶏ささみ りんごタレ焼き [200g]

国産鶏ささみを一口大にカットし、青森県産すりおろしりんご入りのタレで味付けしました。

調理方法 お好みの野菜と炒めて

[101kcal]

⑨ いかメンチ [4個]

いかミンチにキャベツや玉ねぎをたっぷり加えました。

調理方法 フライパンで焼いて

[132kcal]

1品選べます

⑩ からしマヨ昆布 [70g]

北海道産昆布をじっくりと炊き込み、からしマヨネーズで味付けしました。

調理方法 ご飯のお供やおにぎりの具等

[294kcal]

あじ鮮コース こだわり商品コース

天然ぶり切身 [2切]

長崎県水揚げの大型の天然ぶりです。

調理方法 焼物、照焼き等

[257kcal]

国産豚ばら甘辛炒め [200g]

国産豚ばら肉をコチュジャンベースに生姜を加え、甘辛に仕上げました。

調理方法 お好みの野菜と炒めて

[376kcal]

無着色たらこ [70g]

着色料と発色剤を使用せず仕上げました。

[106kcal]

かつおくるみ [60g]

鹿児島県枕崎産の風味のあるかつお節と香ばしいくるみを合わせました。

[560kcal]

あじ鮮コース おすすめレシピ!



調理例

1人分 306kcal
塩分 3.2g

調理
コース
献立案

1品目
・豚ロースせいろ煮し
・巾着卵
・(さやえんどうマヨ和え)

2品目
・四川風マーボー豆腐
・からすがれい黒糖醤油焼き
・(セロリピクルス)

鶏チャーシュー

調理時間
25分

【材料(2人分)】

みつせ鶏熟成むね肉

……………200g
人参……………30g
長ねぎ……………7cm
大葉……………4枚
卵……………2個
塩……………少々

[A]

醤油……………大さじ3
みりん……………大さじ3
はちみつ……………大さじ3
酒……………50cc
オイスターソース
……………大さじ1
鶏がらスープの素
……………小さじ1
水……………100cc

【作り方】

- ①みつせ鶏熟成むね肉は解凍し、観音開きにしてからフォークで穴を数カ所開け、塩を振り皮を外側にして丸め、タコ糸で巻きつける。
- ②人参と長ねぎは千切りにし、水にさらす。
- ③鍋に水を入れ、沸騰したら常温に戻した卵と塩を入れ、中火で8分茹でて冷水で冷やし、殻をむく。
- ④鍋に[A]を入れ、沸騰したら①を入れて中火で10分転がしながら煮込む。
- ⑤④の粗熱が取れたら、保存袋に④と③を入れ、一晩冷蔵庫で寝かせる(時間外)。
- ⑥⑤の鶏肉を1cm幅に切り、半分に切った卵と器に盛り、余った煮汁をかけ、大葉と水気を切った②を添える。

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・カのセットでお届けします]

共通
商品

からすがれい
黒糖醤油漬 [2切]

脂のりの良いカラスカレイをすりごまを加えた風味豊かな特製醤油タレに漬け込みました。

調理方法 焼物

[213kcal]

日光
国産大豆油あげ [1パック]

国産大豆使用。米油で揚げることですらつとやわらかな油あげに仕上げました。

小量 [249kcal]

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。

[72kcal]

選べる
商品

7 国産豚ローススライス [200g]

調理方法 焼物、煮物、炒め物等

※精肉は地域対応商品です。温度帯はお届けされた商品でご確認ください。

[291kcal]

1品目
7
カ
ど
ち
ら
か

8 いかの白湯炒めセット [170g]

いか短冊に塩味の効いた白湯タレをセットしました。

調理方法 お好みの野菜と炒めて

[125kcal]

カ 四川風
マーボー豆腐の素 [150g]

豆腐があれば簡単に本格的な四川風マーボー豆腐が作れます。

調理方法 豆腐を加え炒めて

[113kcal]

1品目
カ
キ
ど
ち
ら
か

キ 山椒ちりめん [50g]

山椒の香り豊かな京風のちりめんです。

調理方法 ご飯に添えて、おにぎりの具等

[242kcal]

簡短コース 簡単調理コース

[商品を選択しない場合は7・カのセットでお届けします]

共通
商品

野菜と炒める豚ロースの
甘辛スティック [160g]

国産豚ロース肉をスティック状にカットし、トンテキオイルに漬け込みました。

調理方法 カット野菜と炒めて

[333kcal]

きぬ豆腐 [1丁]

国産大豆を使用しました。豆腐は地域対応商品です。

小量 [72kcal]

野沢菜生ふりかけ [100g]

国産野沢菜の甘みとごまの香ばしさが引き立つ、生タイプのふりかけです。

[73kcal]

選べる
商品

7 氷温造り
シルバー生姜醤油煮 [2切]

脂のりの良いシルバーを生姜の効いた醤油味に仕上げました。

調理方法 湯煎

[210kcal]

1品目
7
カ
ど
ち
ら
か

8 和豚もちぶた
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 焼物、煮物、炒め物等

[225kcal]

カ 野菜と炒める豚ロースの
甘辛スティック用カット野菜 [2人用]

長ねぎ、しめじ、人参をセットしました。カット野菜は地域対応商品です。

[25kcal]

1品目
カ
キ
ど
ち
ら
か

キ 切り干し大根の煮物 [120g]

国産の切干大根、人参、しいたけ等入りのお惣菜です。

[72kcal]

【作り方】

- ①氷温造りシルバー生姜醤油煮は凍ったまま7分湯煎で温める。
- ②きぬ豆腐はそのまま器に盛る。



【作り方】

- ①野菜と炒める豚ロースの甘辛スティックは解凍後、油をひかずにカット野菜と炒める。
- ②野沢菜生ふりかけはそのままご飯と一緒にどうぞ。



あじ鮮コース こだわり商品コース

ビンチョウ切り落とし [180g]

スライスされているので解凍後そのままどうぞ。

調理方法 お刺身

[108kcal]

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]

桜えび炊き込みごはんの素 [3合用]

駿河湾で水揚げされた桜えびを炊き込みごはんの素に仕上げました。

調理方法 炊き込み

[59kcal]

春小かぶと野沢菜の浅漬 [150g]

やわらかな旬の春小かぶに野沢菜を合わせ、やさしい味付けに仕上げました。

調理方法 そのまま

[21kcal]

調理コース おすすめレシピ!

金時豆ホットケーキ

調理時間 30分

【材料(2人分)】

北海道産金時豆.....130g
ホットケーキミックス.....150g
牛乳.....100cc
卵.....1個
サラダ油.....少々
ホイップクリーム.....適量
はちみつ.....適量

【作り方】

- ①ボウルに卵と牛乳をよく混ぜ合わせ、ホットケーキミックスを加えさっくり混ぜ合わせる。
- ②①に北海道産金時豆100gを加え、潰さないようにそっと混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を薄く加えて熱し、フライパンを濡れ布巾にのせてから②を1/4量流し入れ、弱火で3分焼きプツプツ小さな泡がでたらひっくり返し弱火で2分焼く。
- ④③を同様に3回焼き4枚作る。
- ⑤④を器に盛り、残りの金時豆とホイップクリームを添え、お好みではちみつをかける。



調理例
1人分 496kcal
塩分 1.1g

- 調理コース 献立案
- 1 白身魚のカレー風味焼き
みつせ鶏つくね串
(クレソンマスタード和え)
 - 2 豚ロースフルーツソース焼き
金時豆ホットケーキ
(アスパラガスソーテー)

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】

国産豚ロース フルーツソース焼き [150g]

豚ロース肉に6種類の果実と青森県産ニンニクを加えました。
調理方法 フライパン調理

[258kcal]

北海道産金時豆 [130g]

甘さ控えめで、すっきりとした後味です。

小袋 [193kcal]

国産白身魚の カレー風味焼き [2切]

静岡県水揚げのシラにカレー風味のパン粉を付けました。
調理方法 フライパン調理

[200kcal]

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]

いわしチーズフライ [5枚]

いわしをフィレ加工し、衣はサクサクで身はふんわりとしたフライにしました。
調理方法 レンジ調理

[379kcal]

みつせ鶏直火焼き つくね串手ごね風 [4本]

甘タレを付けたみつせ鶏の旨みとコクを楽しめる焼きつくねです。

調理方法 レンジ調理

[212kcal]

簡短コース 簡単調理コース

【商品を選択しない場合は7・8のセットでお届けします】

北海道産真ほっけ 三枚おろし一夜干し [4枚]

三枚に卸し、さらに腹骨を取り、食べやすく仕上げました。

調理方法 フライパン調理

[113kcal]

えびとほたて入りのハンバーグ [2個]

天然えびと国産ほたての食感が残るようにすり身に混ぜ込み、ハンバーグにしました。

調理方法 フライパン調理

[116kcal]

筑前煮の素 [190g]

一口大の鶏肉と甘めの筑前煮用タレのセットです。

調理方法 カット野菜と煮て

[135kcal]

北海道産 秋鮭切身 (加塩) [2切]

北海道産秋鮭を程よい塩味で仕上げました。

調理方法 焼物

[129kcal]

からくらく調理筑前煮用 [250g]

国産の人参、ごぼう、たけのこ、れんこんの加熱調理済セットです。

[41kcal]

鶏そぼろ信田 [2個]

鶏そぼろを油揚げで包んだ信田です。

調理方法 お好みの野菜と煮て

[201kcal]

- 【作り方】
- ①筑前煮の素は解凍後、カット野菜と煮る。



- 【作り方】
- ①北海道産真ほっけ三枚おろし一夜干しは解凍後、フライパンで焼く。
 - ②えびとほたて入りのハンバーグは凍ったまま、フライパンで多めの油で両面3分ずつ焼く。



あじ鮮コース こだわり商品コース

沖縄県産豚ロース切身 [2枚]

調理方法 ソテー、揚げ物等

[291kcal]

金華さばみりん干し [2枚]

金華山周辺海域で漁獲された脂のりの良い真さばを、こだわりのみりん調味液にじっくり漬け込み、干し上げました。

調理方法 焼物

[269kcal]

漁師風いか醤油漬け [160g]

日本海で獲れたするめいかの胴体・耳部分だけを細かくカットし、醤油漬けにしました。

調理方法 お刺身や丼物等

[88kcal]

ねばねば海藻ミックス [50g×2]

宮城県産のめかぶ、あかもく、わかめ、岩手県産昆布、沖縄県産もずくの5種類の国産海藻をバランスよく合わせました。

調理方法 ポン酢等お好みのタレをかけて

[10kcal]

あじ鮮コース おすすめレシピ!



調理例
1人分 274kcal
塩分 4.2g

- 調理コース 献立案
- 1品目
・若鶏唐揚げ
・天然ぶりの甘酢漬
・(チロレギサラダ)
 - 2品目
・さばみりん焼き
・茶碗蒸し
・(五目煮)

メダイの酒蒸し 調理時間 25分

【材料(2人分)】
目鯛切身.....2切
わかめ.....20g
生姜.....10g
万能ねぎ.....2本

[A] 酒.....50cc
水.....150cc
塩.....小さじ1/3

[B] 醤油.....大さじ1
酢.....小さじ1
油.....大さじ2
塩.....小さじ1/3

【作り方】
①目鯛切身は解凍し、わかめは水で戻して食べやすい大きさに切る。
②生姜は薄切り、万能ねぎは斜め切りする。
③フライパンに[A]を入れて沸騰させ、わかめを敷いて、さらに鯛と生姜をのせ、蓋をして6〜7分蒸す。
④お皿に③を盛り、万能ねぎをのせ、混ぜ合わせた[B]をかける。

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

じっくり漬け込んだ!
国産さばみりん干し [2切]
脂のりの良い国産さばの骨を取り、甘辛の醤油ベースタレで味付けしました。
【調理方法】 焼物
[199kcal]

天然ぶりの甘酢漬 [100g]
油漬したぶりを甘酢タレに漬け込みました。
【調理方法】 玉ねぎスライス、レタス等を添えて
[204kcal]

選べる商品

⑦ 国産若鶏モモ肉 [200g]
【調理方法】 煮物、炒め物、揚げ物等
※精肉は地域対応商品です。温度帯はお届けされた商品でご確認ください。
[204kcal]

⑧ イカフライのチリソースセット [140g]
サクサク食感の油調済イカフライと、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
[192kcal]

⑨ 国産具材の茶碗蒸し [2個]
ほたて、筍、鶏肉等6種の国産具材入りの彩りと味わい豊かな茶碗蒸しです。
【調理方法】 湯煎
[43kcal]

⑩ みつせ鶏うまとろ手羽煮 [210g]
手羽元を醤油ベースタレで煮込み、骨離れよく仕上げました。
【調理方法】 湯煎
[192kcal]

共通商品

国産豚ローススライス [180g]
【調理方法】 焼物、煮物、炒め物等
※精肉は地域対応商品です。温度帯はお届けされた商品でご確認ください。
[291kcal]

コロコロチキンチーズ味 [170g]
チーズがほのかに香る一口サイズのスナックチキンです。
【調理方法】 レンジ調理
[286kcal]

選べる商品

⑦ ほたての中華風炒めセット [150g]
青森県陸奥湾産ベビーボイルほたてとピリ辛な中華タレのセットです。
【調理方法】 カット野菜と炒めて
[109kcal]

① 国産豚もも黒酢炒め [200g]
一口大の国産豚もも肉を黒みりん、黒糖を加えたまろやかな黒酢タレで味付けしました。
【調理方法】 お好みの野菜と炒めて
[213kcal]

⑧ ほたての中華風炒めセット用カット野菜 [2人用]
キャベツ、人参、玉ねぎをセットしました。カット野菜は地域対応商品です。
[30kcal]

⑨ ごま香るひじき団子 [8個]
やわらかな鶏肉団子に国産野菜とごまの香ばしさを加えました。
【調理方法】 レンジ調理
[286kcal]

【作り方】
① ほたての中華風炒めセットは解凍後、カット野菜と炒める。



【作り方】
① 国産豚ローススライスは、フライパンで焼いてお好みの味付けでどうぞ。
② コロコロチキンチーズ味は、凍ったままお皿に移し、ラップをせずに [600W] 4分40秒レンジで温める。



あじ鮮コース こだわり商品コース

えびしんじょすりみ [150g]
えびをたっぷり使用したぜいたくな一品です。
【調理方法】 お好みの大きさにして焼物、揚げ物、汁物等
[159kcal]

目鯛切身 [2切]
目鯛はほんのり甘みのある脂が特長の白身魚です。
【調理方法】 焼物、煮付け、酒蒸し
[87kcal]

国産鶏もも特選醤油唐揚げ [200g]
国産鶏もも肉を一口大にカットし、生姜、濃縮りんご、おろしにんにく、あめ色玉ねぎを加えた醤油タレに漬け込み、粉付けしました。
【調理方法】 揚げ物調理
[167kcal]

豆かま 白 [120g]
グチ・タラのすり身をでん粉を使用せずに作った小田原蒲鉾です。
[87kcal]

わ～らく

おいしい、
かんたん、
使いやすい!

和楽コース

月額

今月より
価格が変わりました。

1ヶ月
13,200円
(税込)

かんたん調理で、おいしいおひとりさま分のコースです。

Aルート

お届け日

4/3月

冷凍 卵 えび

カロリー 110kcal

塩分 1.0g

電子レンジ

エビチリ (70g)

凍ったまま7分湯煎で温めて。

冷凍 小麦

カロリー 241kcal

塩分 0.3g

湯煎

鶏肉の甘辛揚げ (80g)

凍ったまま7分湯煎で温めて。

冷凍 小麦

カロリー 35kcal

塩分 0.0g

解凍

国産とろろ (60g)

解凍後、そのままどうぞ。

冷凍 小麦

カロリー 109kcal

塩分 0.0g

解凍

京風わらびもち (1個)

解凍後、そのままどうぞ。

Aルート

お届け日

4/5水

冷凍

カロリー 198kcal

塩分 1.6g

湯煎

氷温造りシルバーみそ煮 (90g)

凍ったまま7分湯煎で温めて。

冷凍 乳 小麦

カロリー 131kcal

塩分 0.2g

湯煎

ポークカレー (100g)

凍ったまま7分湯煎で温めて。

冷凍 卵 小麦 えび かに

カロリー 107kcal

塩分 0.6g

湯煎

揚げ豆腐のカニあんかけ (3個)

凍ったまま4分湯煎で温めて。

冷凍 乳 小麦

カロリー 169kcal

塩分 0.4g

電子レンジ

むかしのコロッケ (1個)

凍ったままお皿にのせ、ラップをせずに500W1分10秒レンジで温めて。

Aルート

お届け日

4/7金

冷凍 乳 小麦

カロリー 59kcal

塩分 0.5g

湯煎

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 171kcal

塩分 0.5g

湯煎

ピーマン肉詰め (2個)

凍ったまま7分湯煎で温めて。

冷凍 小麦

カロリー 44kcal

塩分 0.8g

解凍

中華くらげ (40g)

解凍後、そのままどうぞ。

冷凍

カロリー 185kcal

塩分 0.4g

湯煎

さつまいものいとこ煮 (70g)

凍ったまま3分湯煎で温めて。

Aルート

お届け日

4/10月

冷凍 小麦

カロリー 272kcal

塩分 1.5g

湯煎

氷温造りさばの梅煮 (100g)

凍ったまま7分湯煎で温めて。

冷凍 卵 乳 小麦

カロリー 99kcal

塩分 0.9g

湯煎

あっさりチキンハンバーグ (80g)

凍ったまま7分湯煎で温めて。

Bルート

お届け日

4/11火

冷凍 卵 小麦 えび

カロリー 290kcal

塩分 2.7g

電子レンジ

調理エビ玉ビーフン (180g)

凍ったまま500W4分10秒レンジで温めて。

冷凍 卵 乳 小麦

カロリー 78kcal

塩分 0.7g

湯煎

マカロニクリーム和え (70g)

凍ったまま2分湯煎で温めて。

Aルート

お届け日

4/12水

冷凍

カロリー 62kcal

塩分 1.3g

湯煎

赤魚塩焼 (60g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

冷凍 小麦

カロリー 150kcal

塩分 0.6g

湯煎

豚肉のプルコギ風炒め (80g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

冷凍 卵 小麦 えび かに

カロリー 133kcal

塩分 0.8g

電子レンジ

カニ風味焼売(あおさ入餡かけ風) (2個)

凍ったままお皿にのせ、水少々、ラップをして500W2分レンジで温めて。

冷凍 卵 小麦 乳

カロリー 67kcal

塩分 0.5g

湯煎

納豆 (1パック)

そのままだうぞ。納豆は地域対応商品です。

冷凍 小麦

カロリー 18kcal

塩分 0.0g

湯煎

カット野菜(サラダ用) (1人用)

そのままだうぞ。カット野菜は地域対応商品です。

Aルート

お届け日

4/14金

冷凍 卵 小麦 えび かに

カロリー 225kcal

塩分 2.4g

電子レンジ

おかずセット (親子煮) (1食)

凍ったまま500W5分レンジで温めて。

冷凍 卵 小麦 乳 小麦

カロリー 302kcal

塩分 2.2g

電子レンジ

チーズグラタン (200g)

凍ったまま500W5分半レンジで温めて。

Bルート

お届け日

4/15土

冷凍 乳 小麦

カロリー 160kcal

塩分 0.3g

電子レンジ

北海道 かぼちゃクノーデル (1個)

凍ったまま500W1分10秒レンジで温めて。

Aルート

お届け日

4/17月

冷凍 小麦

カロリー 148kcal

塩分 0.4g

湯煎

ブリ照焼き (60g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

冷凍 乳 小麦 小麦

カロリー 156kcal

塩分 0.8g

湯煎

国産豚肉の玉葱ソース (80g)

凍ったまま7分湯煎で温めて。

冷凍 小麦

カロリー 71kcal

塩分 0.4g

湯煎

しっとり卵の花 (70g)

凍ったまま5分湯煎で温めて。

Bルート

お届け日

4/18火

冷凍 小麦

カロリー 112kcal

塩分 0.3g

電子レンジ

ひとくちコーンフライ (50g)

凍ったままお皿にのせ、ラップをせずに600W30秒レンジで温めて。

乳 小麦

カロリー 57kcal

塩分 1.8g

お湯を注ぐ

旨だし豚汁合わせ (1個)

お湯160ccをそそいで。

Aルート

お届け日

4/19水

冷凍 小麦

カロリー 84kcal

塩分 1.2g

解凍

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 小麦

カロリー 198kcal

塩分 0.5g

電子レンジ

大葉入りつくね (2個)

500W3分レンジで温めて。

冷凍 小麦

カロリー 167kcal

塩分 1.2g

湯煎

麩の揚げ煮 (4個)

凍ったまま2分湯煎で温めて。

Bルート

お届け日

4/20木

冷凍 小麦

カロリー 292kcal

塩分 1.8g

電子レンジ

ふっくらだし巻玉子 (1本)

500W1分半レンジで温めて。

冷凍 小麦

カロリー 10kcal

塩分 0.0g

そのまますく

カット野菜(サラダ用) (1人用)

そのままどうぞ。カット野菜は地域対応商品です。

Aルート

お届け日

4/21金

冷凍 小麦

カロリー 140kcal

塩分 0.7g

湯煎

サワラ幽庵煮 (80g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

冷凍 卵 小麦 小麦

カロリー 83kcal

塩分 1.1g

湯煎

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 67kcal

塩分 0.5g

解凍

柑橘大根なます (80g)

解凍後、そのままどうぞ。

Bルート

お届け日

4/22土

冷凍 卵 乳 小麦

カロリー 174kcal

塩分 0.6g

電子レンジ

レンジでざく切りキャベツメンチ (1個)

凍ったままキッチンペーパーを敷いたお皿にのせ、ラップをせずに500W50秒レンジで温めて。

冷凍 小麦

カロリー 78kcal

塩分 0.0g

そのまますく

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

4/24月

冷凍

カロリー 78kcal

塩分 1.3g

湯煎

サケ塩焼 (60g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

冷凍 卵 小麦 小麦

カロリー 152kcal

塩分 1.0g

湯煎

鶏肉のケチャップ焼 (80g)

凍ったまま7分湯煎で温めて。

冷凍 卵 小麦 小麦

カロリー 87kcal

塩分 1.1g

湯煎

小松菜と卵の炒め物 (80g)

凍ったまま3分湯煎で温めて。

Bルート

お届け日

4/25火

冷凍 卵 小麦 えび

カロリー 90kcal

塩分 0.9g

解凍

冷製しんじょう (65g)

解凍後、そのままどうぞ。

冷凍 小麦

カロリー 18kcal

塩分 3.1g

解凍

鳴門産わかめやわらか煮 (40g)

解凍後、そのままどうぞ。

Aルート

お届け日

4/26水

冷凍 小麦

カロリー 203kcal

塩分 0.9g

湯煎

骨までやわらかさんまの煮付 (75g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

冷凍 小麦

カロリー 207kcal

塩分 1.5g

湯煎

ふんわり肉詰めいなり煮 (2個)

凍ったまま8分湯煎で温めて。

Bルート

お届け日

4/27木

冷凍 卵 乳

カロリー 64kcal

塩分 0.7g

解凍

揚蒲鉾ごぼう天 (50g)

そのままどうぞ。

冷凍 小麦

カロリー 192kcal

塩分 0.5g

そのまますく

甘さをひかえたきんとん (120g)

そのままどうぞ。

冷凍 小麦

カロリー 14kcal

塩分 0.0g

そのまますく

カット野菜(サラダ用) (1人用)

そのままどうぞ。カット野菜は地域対応商品です。



ふれあい食材を使った おすすめ3レシピ



ほっけのチャンチャン焼き

【材料(2人分)】

真ほっけ開き.....1枚 サラダ油.....大さじ1/2
キャベツ.....2枚 バター.....大さじ1
玉ねぎ.....1/2個
にんじん.....1/5本 [A] 味噌.....大さじ1
しめじ.....1/2パック みりん.....大さじ2
絹さや.....10枚 酒.....大さじ2

【作り方】

- ①真ほっけ開きは解凍する。
- ②キャベツ、玉ねぎは細切り、にんじんは短冊切り、しめじは小房に分ける。
- ③絹さやは筋を取って斜め半分に切る。
- ④フライパンに油を熱し、①を両面8分通り焼いて一旦取り出す。
- ⑤④に②を入れてサッと炒め、真ほっけを戻し入れ、合わせた[A]をかけ、フタをして蒸し焼きにする。
- ⑥⑤に③とバターを加えて温め、真ほっけの身をほぐしながら、全体を絡めてお召し上がりください。

1人分 383kcal
塩分 2.4g

調理例



豚肉ともやしの蒸し煮にらソース

【材料(2人分)】

国産豚小間切れ.....200g [A] 醤油.....大さじ1と1/2
塩・こしょう.....各少々 みりん.....大さじ1
もやし.....1パック ごま油.....大さじ1/2
酒.....大さじ2 一味唐辛子.....少々
にら.....1/2束 白ごま.....少々

【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに切って、塩・こしょうする。
- ②にらは7~8mm長さで切ってボウルに入れ、[A]を加えて混ぜ、しばらく置いて味をなじませる。
- ③フライパンにもやしを敷き、①を広げてのせ、酒を振ってフタをして約5分蒸し煮する。
- ④③を器に盛って、②をかけ、一味唐辛子と白ごまを振る。

1人分 279kcal
塩分 1.8g

調理例



ごまみそ海藻サラダ

【材料(2人分)】

塩蔵海藻サラダ.....40g [A] 味噌.....大さじ1
ミニトマト.....6個 醤油.....小さじ1
きゅうり.....1/2本 砂糖.....大さじ1
大葉.....4枚 白すりごま.....大さじ4
リーフレタス.....2枚 サラダ油.....大さじ2
酢.....大さじ1

【作り方】

- ①塩蔵海藻サラダは流水でよく洗い、15分程塩抜きし、水気をしっかり切る。
- ②ミニトマトは半分に切り、きゅうりは輪切り、大葉は千切り、リーフレタスは手でちぎって水にさらし、水気をしっかり切る。
- ③器にリーフレタス、きゅうり、ミニトマトを盛り、①と大葉のをせ、合わせた[A]をかける。

1人分 271kcal
塩分 1.7g

調理例

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日毎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埼玉ひびきの、JAふかや、JA埼玉岡部	048-585-5600	048-546-2113
●JAはくさい	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 ●JA全農 食材センター	055-285-2321	055-285-7815
●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)ジェイエ水戸グループサービス 長岡食材センター	029-292-7576	029-292-7576
●水府広域食材センター JA常陸(太田地区)	0294-70-5855	0294-70-5856
JA常陸(大宮地区)		
JA常陸東海資料センター	029-212-3339	
●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)	029-292-8951	029-292-4280
JA新ひたち野(石岡地区)	0299-56-3100	
JA新ひたち野(小川地区)	0299-58-5600	
JA新ひたち野(美野里地区)	0299-48-1691	
JAなめがたしおさい	0299-72-1881	
JA稲敷	029-892-6647	
JA水郷つくば(竜ヶ崎地区)	0297-62-2211	
JA水郷つくば(美浦地区)	029-885-0125	
●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
JA常総ひかり	0296-49-6152	
JA茨城むつみ	0280-33-3855	
●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)	

編集・発行 全国農業協同組合連合会 くらし支援事業部

住所: 〒330-0063 埼玉県さいたま市浦和区高砂3-8-1 高砂ビル2F FAX: 048-833-1511