

JAクッキングアドバイスブック【茨城・埼玉・山梨版】

6
2023

ふれあい

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)

ふれあい食材
日ごろのご愛顧に
感謝を込めて。卓球日本代表
石川佳純(全農所属)山形県産
遅もぎ
ラ・フランス
[3kg]が

全国・抽選で

300名様に
当たる!

ふれあい食材

JAグループ
農協・全農ふれあい
キャンペーン

キャンペーン期間 令和5年 5月1日①～8月31日⑥

応募締切 令和5年 8月31日⑥

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。

W
チャンス!抽選に外れた方の中から
さらに1,000名様にエコープ 簡単和風だし
旨!だしパック
128g(8g×16袋)

プレゼント!

かつお節・さば節・昆布をバランスよく配合した
素材の旨味を楽しめるだしパックです。
様々なお料理にご使用いただけます。商品のお届け:11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。当選の時点で食材会員を退会されている方は
無効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

応募は一世帯様一回限りとさせていただきます。

ご住所 〒□□□-□□□□		市区 都道府県	
JA名		フリガナ	
		ご氏名	
年齢	歳	性別	男・女
お電話番号		— —	

♥ありがとう♥

父の日

2023.6.18

今月の
おすすめレシピ【調理コース】
「フィッシュ&チップス」詳しいレシピは
▶▶▶13ページ

6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	(休)	(休)
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	(休)	

Aルート Bルート (休) 休配日

6月 食材宅配商品一覧カレンダー

※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。※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1食(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。
※掲載の価格は全量希望小売価格です。

6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	(休)	(休)
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	(休)	

■ Aルート ■ Bルート (休) 休配日

Aルート 6/2(金)	Bルート 6/3(土)
調理 ●九州産天日干し真あじ開き ●直火焼カレー・ルー中辛 ⑦国産豚モモ肉角切り ①シーフードミックス ②国産鶏団子の塩スープセット ③国産ザーサイピリ辛炒め	調理 ●国産豚肩切り落とし ●棒々鶏の素セット ⑦ホッケフライ ①国産鶏トロ(背肉)塩こうじ焼き ②サラダ用カット野菜 ③ごぼうとひじきの豆腐団子
簡短 ●国産豚肩切り落とし ●棒々鶏の素セット ⑦ホッケフライ ①国産鶏トロ(背肉)塩こうじ焼き ②サラダ用カット野菜 ③ごぼうとひじきの豆腐団子	簡短 ●国産豚肩切り落とし ●棒々鶏の素セット ⑦ホッケフライ ①国産鶏トロ(背肉)塩こうじ焼き ②サラダ用カット野菜 ③ごぼうとひじきの豆腐団子
あじ鮮 ●氷温造りさばの梅煮 ●彩の国黒豚モモスライス ●イカとほたてのオイスターソースセット ●中華ワンタン(スープ付)	あじ鮮 ●氷温造りさばの梅煮 ●彩の国黒豚モモスライス ●イカとほたてのオイスターソースセット ●中華ワンタン(スープ付)

Aルート 6/5(月)	Bルート 6/6(火)
調理 ●ニッコーの餃子 ●三陸産塩蔵わかめ(新物) ●北海道十勝産塩味えだ豆 ⑦赤魚昆布仕立て ①国産豚バラフルーツソース焼き ②菜の花と根菜のごま酢和え ③雲南醤(ウナンジャン)	調理 ●ニッコーの餃子 ●三陸産塩蔵わかめ(新物) ●北海道十勝産塩味えだ豆 ⑦赤魚昆布仕立て ①国産豚バラフルーツソース焼き ②菜の花と根菜のごま酢和え ③雲南醤(ウナンジャン)
簡短 ●骨取りノルウェー産さばスティック ●いかメンチ ●新潟産なめ茸 ⑦国産鶏もも甘辛炒め ①国産白身魚のカレー風味焼き ②国産鶏もも甘辛炒め用カット野菜 ③ポテトサラダ	簡短 ●骨取りノルウェー産さばスティック ●いかメンチ ●新潟産なめ茸 ⑦国産鶏もも甘辛炒め ①国産白身魚のカレー風味焼き ②国産鶏もも甘辛炒め用カット野菜 ③ポテトサラダ
あじ鮮 ●氷見産真いわしみりん干し ●合挽きハンバーグ(タレ付き) ●かきチーズグラタン ●北海道産ポテトミックス	あじ鮮 ●氷見産真いわしみりん干し ●合挽きハンバーグ(タレ付き) ●かきチーズグラタン ●北海道産ポテトミックス

Aルート 6/7(水)	Bルート 6/8(木)
調理 ●定塩紅鮭切身 ●もめん豆腐 ⑦国産豚小間切れ ①えりも発ふり塩真ほっけ開き ②赤坂瑞宮監修 麻婆ソース ③冷製しんじょう	調理 ●定塩紅鮭切身 ●もめん豆腐 ⑦国産豚小間切れ ①えりも発ふり塩真ほっけ開き ②赤坂瑞宮監修 麻婆ソース ③冷製しんじょう
簡短 ●国産豚で作った米皮春巻き ●もめん豆腐 ⑦丸ごと海老フリッターチリソースセット ①醤油花でやわらか豚肉の野菜炒めの素 ②丸ごと海老フリッター用カット野菜 ③ひとくち厚揚げの含め煮	簡短 ●国産豚で作った米皮春巻き ●もめん豆腐 ⑦丸ごと海老フリッターチリソースセット ①醤油花でやわらか豚肉の野菜炒めの素 ②丸ごと海老フリッター用カット野菜 ③ひとくち厚揚げの含め煮
あじ鮮 ●鶏トロの金沢白粧漬 ●赤魚半身一夜干し ●むきえびのチリソース	あじ鮮 ●鶏トロの金沢白粧漬 ●赤魚半身一夜干し ●むきえびのチリソース

Aルート 6/9(金)	Bルート 6/10(土)
調理 ●国産鶏むね肉皮なしカツレツ(塩レモン) ●無着色辛子めんたい ⑦塩さば切身 ①国産豚ローススライス ②産直めかぶ(タレ付) ③蔵王さといもコロツケ(牛肉入り)	調理 ●国産鶏むね肉皮なしカツレツ(塩レモン) ●無着色辛子めんたい ⑦塩さば切身 ①国産豚ローススライス ②産直めかぶ(タレ付) ③蔵王さといもコロツケ(牛肉入り)
簡短 ●レンジで簡単!あじの干物 ●甲州地粉手もみうどん ⑦追いだれで仕上げるみつせ鶏のじゅうじゅう焼き(甘辛味噌) ①銀ひらす梅みそ漬 ②みつせ鶏のじゅうじゅう焼き用カット野菜 ③いかを干して造ったいか塩辛	簡短 ●レンジで簡単!あじの干物 ●甲州地粉手もみうどん ⑦追いだれで仕上げるみつせ鶏のじゅうじゅう焼き(甘辛味噌) ①銀ひらす梅みそ漬 ②みつせ鶏のじゅうじゅう焼き用カット野菜 ③いかを干して造ったいか塩辛
あじ鮮 ●銀ひらす生養みそ漬 ●国産豚もも塩しょう油焼き ●夏おでん ●たらこ昆布煮	あじ鮮 ●銀ひらす生養みそ漬 ●国産豚もも塩しょう油焼き ●夏おでん ●たらこ昆布煮

Aルート 6/12(月)	Bルート 6/13(火)
調理 ●冷凍さんま ●北海道産ベビーホタテ(加熱用) ⑦豚肉と彩り野菜の香味だれ炒め ①氷温造りシルバー昆布白しょう油漬 ②卵とうふカップ入 ③揚げ蒲鉾さつま揚げ	調理 ●冷凍さんま ●北海道産ベビーホタテ(加熱用) ⑦豚肉と彩り野菜の香味だれ炒め ①氷温造りシルバー昆布白しょう油漬 ②卵とうふカップ入 ③揚げ蒲鉾さつま揚げ
簡短 ●しそ入りさっぱり餃子 ●本場鹿児島さつま揚げごぼう入り ⑦いかの生養あん炒めセット ①国産豚肩ロースブルコギ焼き ②いかの生養あん炒めセット用カット野菜 ③ごっつおいしい生養	簡短 ●しそ入りさっぱり餃子 ●本場鹿児島さつま揚げごぼう入り ⑦いかの生養あん炒めセット ①国産豚肩ロースブルコギ焼き ②いかの生養あん炒めセット用カット野菜 ③ごっつおいしい生養
あじ鮮 ●かれない灰干 ●彩の国黒豚 豚カタ切り落とし ●たくあん入りネギトロ ●宮城県産あかもく	あじ鮮 ●かれない灰干 ●彩の国黒豚 豚カタ切り落とし ●たくあん入りネギトロ ●宮城県産あかもく

Aルート 6/14(水)	Bルート 6/15(木)
調理 ●国産豚ハンバーグ ●納豆 ●十勝めむろ皮つきフライぼと ⑦北海道産真たら切身 ①国産豚モモスライス ②カクテキキムチ ③じゃがチーズ春巻	調理 ●国産豚ハンバーグ ●納豆 ●十勝めむろ皮つきフライぼと ⑦北海道産真たら切身 ①国産豚モモスライス ②カクテキキムチ ③じゃがチーズ春巻
簡短 ●鮭ムニエル ●釜あげしらす ●納豆 ⑦旨辛豚キムチ炒めの素 ①真ほっけ開き(甘塩) ②旨辛豚キムチ炒めの素用カット野菜 ③納豆に和える野菜菜	簡短 ●鮭ムニエル ●釜あげしらす ●納豆 ⑦旨辛豚キムチ炒めの素 ①真ほっけ開き(甘塩) ②旨辛豚キムチ炒めの素用カット野菜 ③納豆に和える野菜菜
あじ鮮 ●真ほっけ開き ●国産鶏もも肉、むね肉串なし焼鳥 ●宮野浦青しそ寿司	あじ鮮 ●真ほっけ開き ●国産鶏もも肉、むね肉串なし焼鳥 ●宮野浦青しそ寿司

Aルート 6/19(月)	Bルート 6/20(火)
調理 ●イカネギトロ ●自然のうまみ味付いなり ⑦和豚もち豚ロース切身 ①さわらゆず味噌漬 ②うま塩ねぎまんじゅう ③かしくるみ黒胡椒風味	調理 ●イカネギトロ ●自然のうまみ味付いなり ⑦和豚もち豚ロース切身 ①さわらゆず味噌漬 ②うま塩ねぎまんじゅう ③かしくるみ黒胡椒風味
簡短 ●野菜を加える鶏肉の甘酢炒め ●お料理サラダスティック ●天然わかめ ⑦九州産真あじ漬け并用 ①国産豚モモスライス ②野菜を加える鶏肉の甘酢炒め用カット野菜 ③白身魚とチーズの磯辺焼き	簡短 ●野菜を加える鶏肉の甘酢炒め ●お料理サラダスティック ●天然わかめ ⑦九州産真あじ漬け并用 ①国産豚モモスライス ②野菜を加える鶏肉の甘酢炒め用カット野菜 ③白身魚とチーズの磯辺焼き
あじ鮮 ●氷温造りさばみりん ●棒々鶏の素セット ●帆立ひも入り中華くらげ ●伊達漁師のわかめ	あじ鮮 ●氷温造りさばみりん ●棒々鶏の素セット ●帆立ひも入り中華くらげ ●伊達漁師のわかめ

Aルート 6/21(水)	Bルート 6/22(木)
調理 ●国産豚小間切れ ●米粉入り生冷し中華ごまだれ ⑦ピチットシマホッケフィーレ ①国産春雨の牛肉入りチャプチェ ②国産蒸しどり ③銀聖鮭あらぼぐし	調理 ●国産豚小間切れ ●米粉入り生冷し中華ごまだれ ⑦ピチットシマホッケフィーレ ①国産春雨の牛肉入りチャプチェ ②国産蒸しどり ③銀聖鮭あらぼぐし
簡短 ●白身魚かわり揚げ(スイートチリソース付) ●ひじきと国産野菜のふんわり団子(和風あん) ⑦豚ばらと玉ねぎの生姜焼き ①フライパンでできるさばごま竜田 ②白身魚かわり揚げ用カット野菜 ③レンジDEチキンカツ	簡短 ●白身魚かわり揚げ(スイートチリソース付) ●ひじきと国産野菜のふんわり団子(和風あん) ⑦豚ばらと玉ねぎの生姜焼き ①フライパンでできるさばごま竜田 ②白身魚かわり揚げ用カット野菜 ③レンジDEチキンカツ
あじ鮮 ●天然ひらめ刺身 ●ホイコーローの素 ●子持ちからふとししゃも ●国産生姜おなか煮	あじ鮮 ●天然ひらめ刺身 ●ホイコーローの素 ●子持ちからふとししゃも ●国産生姜おなか煮

Aルート 6/23(金)	Bルート 6/24(土)
調理 ●ピチットさば ●きぬ豆腐 ●山形のだし ⑦国産豚ローススライス ①子持ち浅揚げがれい切身 ②子持ちからふとししゃも ③トマトで作るさっぱり夏スープ	調理 ●ピチットさば ●きぬ豆腐 ●山形のだし ⑦国産豚ローススライス ①子持ち浅揚げがれい切身 ②子持ちからふとししゃも ③トマトで作るさっぱり夏スープ
簡短 ●直火焼きハンバーグ ●いばらき餃子ウィンナー ⑦氷温造りシルバーみそ煮 ①国産豚もも塩しょう油焼き ②北海道産野菜使用ミックスベジタブル ③4種の豆とかぼちゃのコロッケ	簡短 ●直火焼きハンバーグ ●いばらき餃子ウィンナー ⑦氷温造りシルバーみそ煮 ①国産豚もも塩しょう油焼き ②北海道産野菜使用ミックスベジタブル ③4種の豆とかぼちゃのコロッケ
あじ鮮 ●からすかれい煮付 ●無塩せきローズハム ●サラダエビ ●米粉入り生冷し中華レモン醤油	あじ鮮 ●からすかれい煮付 ●無塩せきローズハム ●サラダエビ ●米粉入り生冷し中華レモン醤油

Aルート 6/26(月)	Bルート 6/27(火)
調理 ●国産牛カルビ丼の具 ●七目ひじき豆 ⑦シルバー切身 ①国産豚モモスライス ②黒酢もずく ③チーズつくね	調理 ●国産牛カルビ丼の具 ●七目ひじき豆 ⑦シルバー切身 ①国産豚モモスライス ②黒酢もずく ③チーズつくね
簡短 ●イカとムール貝のオイスターソースセット ●あじと3種の野菜のマリネ ⑦みつせ鶏ささみのやみつぎ旨辛唐揚げ ①カラスカレイ西京漬 ②イカとムール貝のオイスターソースセット用カット野菜 ③江戸べったら漬	簡短 ●イカとムール貝のオイスターソースセット ●あじと3種の野菜のマリネ ⑦みつせ鶏ささみのやみつぎ旨辛唐揚げ ①カラスカレイ西京漬 ②イカとムール貝のオイスターソースセット用カット野菜 ③江戸べったら漬
あじ鮮 ●紀州産丸あじ開き ●国産豚ヒレ肉のやわらか味噌漬 ●メバチ漬 ●真いかそーめんきざみ生養漬	あじ鮮 ●紀州産丸あじ開き ●国産豚ヒレ肉のやわらか味噌漬 ●メバチ漬 ●真いかそーめんきざみ生養漬

Aルート 6/28(水)	Bルート 6/29(木)
調理 ●天然ぶり切身 ●げそ入りさつま揚げ ⑦国産豚肩切り落とし ①野母崎あじ生開き ②大山どり焼売 ③フライパンで海鮮焼き小籠包	調理 ●天然ぶり切身 ●げそ入りさつま揚げ ⑦国産豚肩切り落とし ①野母崎あじ生開き ②大山どり焼売 ③フライパンで海鮮焼き小籠包
簡短 ●国産豚小間切れ ●極太焼そば ⑦北海道産秋鮭切身 ①牛とじ ②焼そば用カット野菜 ③いかと大根の煮物	簡短 ●国産豚小間切れ ●極太焼そば ⑦北海道産秋鮭切身 ①牛とじ ②焼そば用カット野菜 ③いかと大根の煮物
あじ鮮 ●廖さんの海鮮中華丼の具 ●さんま黒酢煮 ●ひとくちにら餃子 ●野沢菜とキャベツの浅漬	あじ鮮 ●廖さんの海鮮中華丼の具 ●さんま黒酢煮 ●ひとくちにら餃子 ●野沢菜とキャベツの浅漬

調理コース おすすめレシピ!

シーフードココナッツカレー

調理時間 **30分**



【材料(2人分)】
シーフードミックス.....150g
直火焼カレー・ルー中辛.....85g
 にんにく、生姜(すりおろし) 香葉.....適量
各小さじ1 ご飯.....400g
 なす(中).....2本 油.....大さじ3
 ピーマン.....2個
 パプリカ(赤)(黄)各1/4個
 たけのこ.....150g [A] ココナッツミルク.....400g
 紫玉ねぎ.....1/6個 水.....300cc
 砂糖.....小さじ2
 ナンプラー大さじ1

【作り方】

- ①シーフードミックスは解凍し、水気をふきとる。
- ②なす、ピーマン、パプリカは乱切り、たけのこは食べやすい大きさに切り、紫玉ねぎは千切り、香葉はザク切りにする。
- ③鍋に油大さじ1を入れて熱し、にんにく、生姜を加え弱火で炒めて香りがでたら、シーフードミックスとたけのこを加え中火で2〜3分炒める。その後、[A]を加え中火で7〜8分煮込む。
- ④フライパンに油大さじ2を入れて熱し、なす、ピーマン、パプリカを中火で2〜3分炒める。
- ⑤③に④を加え、直火焼カレー・ルー中辛を加えて、弱火で10分煮込む。
- ⑥器にご飯と⑤を盛り、紫玉ねぎと香葉を添える。

調理例
 1人分 557kcal
 塩分 2.5g

- 調理コース 献立案
- 1 ①シーフードココナッツカレー (トマトリネ)
 - 2 ②真あじ開き焼き・鶏だんごの塩スープ・(小松菜にんにく炒め)

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]

九州産天日干し真あじ開き [2枚]

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]

直火焼カレー・ルー中辛 [170g]

味の決め手は直火焼。直火の釜で丹念にじっくりと焼き上げました。

調理方法 お好みの野菜と煮て

[465kcal]

⑦国産豚モモ肉角切り (カレーシチュー用) [200g]

調理方法 煮物、炒め物、揚げ物等

[225kcal]

⑧シーフードミックス [150g]

ムキエビ、ホタテ、イカをミックスしました。

調理方法 炒め物、汁物、煮物等

[82kcal]

⑨国産鶏団子の塩スープセット [180g]

鶏肉団子とあっさりとした塩スープをセットしました。

調理方法 お好みの野菜を加えて煮て

[192kcal]

⑩国産ザーサイピリ辛炒め [100g]

国産ザーサイを添加物を使用せずにピリ辛に炒めました。

[49kcal]

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]

国産豚肩切り落とし [200g]

調理方法 炒め物、煮物等

[239kcal]

棒々鶏の素セット [110g]

しつとりと仕上げた蒸し鶏とごま味噌タレのセットです。

調理方法 カット野菜を添えて

[226kcal]

⑦ア ホッケフライ [4個]

北海道産ホッケを、ふっくらとした食感が味わえるフライにしました。

調理方法 揚げ焼き

[153kcal]

①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、まろ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 お好みの野菜と炒めて

[236kcal]

⑧カ サラダ用カット野菜 [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]

⑨キ ごぼうとひじきの豆腐団子 [8個]

豆腐、国産鶏肉や野菜が入ったフワッとした食感の団子です。

調理方法 レンジ調理

[198kcal]

【作り方】

- ①棒々鶏の素セットは解凍後、お好みの大きさに切り、カット野菜を添えてタレをかけて。
- ②国産豚肩切り落としは解凍後、野菜等を加えお好みの味付けでどうぞ。



【作り方】

- ①ホッケフライは凍ったまま多めの油で焼く。



あじ鮮コース こだわり商品コース

氷温造りさばの梅煮 [2切]

ノルウェー産のさばと紀州産の南高梅干しを甘めのタレで煮ました。

調理方法 湯煎

[272kcal]

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]

イカとほたてのオイスターソースセット [200g]

柔らかいいかと、北海道噴火湾産の新鮮な生食用ホタテに、特製のソースをセットしました。

調理方法 お好みの野菜と炒めて

[131kcal]

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 お好みの野菜と煮て

[179kcal]

調理コース おすすめレシピ!

枝豆ペペロンチーノ

調理時間 **15分**

【材料(2人分)】

北海道十勝産塩味えだ豆.....220g
にんにく.....1片
赤唐辛子.....1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北海道十勝産塩味えだ豆は解凍し、水気を拭き取り、キッチンバサミなどで両端を切り落とす。
- ②にんにくはみじん切り、赤唐辛子は種を取り、小口切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油を入れて熱し、②を加え弱火で香りが出るまで炒める。
- ④③に①を加え中火で1〜2分炒め、塩、粗挽き黒こしょうをふり、サッと炒め合わせる。



調理例

1人分 188kcal
塩分 1.2g

- 調理コース 献立案
- 1 豚バラフルーツソース焼き
 - 2 菜の花と根菜のごま酢和え
 - 3 菜の花と根菜のごま酢和え
 - 4 (レタスの千切りサラダ)
 - 5 餃子
 - 6 枝豆ペペロンチーノ
 - 7 わかめスープ

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】

ニッコーの餃子 [12個]

シンプルでやさしい味付けに仕上げました。

[190kcal]

三陸産塩蔵わかめ (新物) [30g]

【調理方法】 塩抜きして、サラダ、汁物等

[11kcal]

北海道十勝産塩味えだ豆 [220g]

自然解凍で召し上がれます。

[137kcal]

赤魚昆布仕立て [2切]

赤魚を北海道の昆布を使用した調味液で味付けしました。

[99kcal]

国産豚バラフルーツソース焼き [150g]

国産豚バラ肉を6種類の果実と青森県産ニンニクを加えた甘めのタレで味付けしました。

[379kcal]

菜の花と根菜のごま酢和え [70g]

菜の花、茨城県産れんこん、人参等にすりごまを加え、さっぱりとした味付けにしました。

[84kcal]

雲南醤 (ウナンジャン) [300g]

旨みのある、ほんのり辛い調味みそです。生野菜につけたり、野菜炒めの味付けにどうぞ。

[201kcal]

骨取りノルウェー産さばスティック [160g]

ノルウェー産のさばを骨を取り除き、スティック状にカットしました。

【調理方法】 焼物

[326kcal]

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]

新潟産なめ茸 [80g]

新潟県産えのき茸を薄味に味付けしました。

【調理方法】 ご飯のお供や大根おろしに和えて

[36kcal]

共通商品

選べる商品

国産鶏もも甘辛炒め [150g]

鶏もも肉を一口大にカットして、本場韓国のコチュジャンをベースにした甘辛ソースで味付けしました。

【調理方法】 カット野菜と炒めて

[181kcal]

国産白身魚のカレー風味焼き [2切]

静岡県水揚げのシイ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]

国産鶏もも甘辛炒め用カット野菜 [2人用]

玉ねぎ、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。

[34kcal]

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。

[162kcal]

【作り方】

- ①国産鶏もも甘辛炒めは解凍後、カット野菜と炒める。
- ②新潟産なめ茸はそのまま器に盛る。



あじ鮮コース こだわり商品コース

氷見産真いわしみりん干し [110g]

富山県氷見漁獲の小さめのいわしを開いてみりん漬けにしました。

【調理方法】 トースター調理

[333kcal]

合挽きハンバーグ (タレ付き) [2枚]

豚肉、牛肉の合挽きに玉ねぎをたっぷり加えたシンプルなハンバーグにコクと旨みのあるデミグラスソースをセットしました。

【調理方法】 焼いて添付のタレをかけて

[173kcal]

かきチーズグラタン [2個]

三陸牡鹿半島で育った良質なカキにホワイトソース、マカロニ、チーズを合わせました。

【調理方法】 レンジ調理

[128kcal]

北海道産ポテトミックス [300g]

北海道産のポテトとにんじんを食べやすくカットし、コーンで彩りを加えました。

【調理方法】 スープ、オムレツの具、ポテトサラダ等

[71kcal]

調理コース おすすめレシピ!



豚小間お好み焼き 調理時間 25分

【材料(2人分)】
国産豚小間切れ.....200g
 キャベツ.....200g お好み焼き用ソース
 長芋.....100g マヨネーズ.....適量
 万能ねぎ(小口切り).....4本 かつお節.....適量
 塩・こしょう.....各少々 青のり.....適量
 揚げ玉.....15g [だし汁.....120cc
 紅生姜.....20g [A] 小麦粉.....100g
 油.....大さじ1 溶き卵.....1個分]

【作り方】
 ①国産豚小間切れは広げて塩、こしょうをふる。
 ②キャベツは千切り、長芋はすりおろし、紅生姜は細かく刻む。
 ③ボウルに[A]、②、揚げ玉を入れてさっくり混ぜ合わせる。
 ④フライパンに油を半量入れて熱し、③を半量流し入れ丸く広げ、①を半量のせ中火で2〜3分焼く。焼き目がついたら裏返し、弱火で4〜5分焼く。同様にもう一枚焼く。
 ⑤器に④を盛り、ソースを塗り、マヨネーズをかけ、青のりを散らし、万能ねぎとかつお節をのせる。

調理例
 1人分 694kcal
 塩分 2.5g

調理コース 献立案
 1品目
 ・豚小間お好み焼き
 ・(もやしのナムル)
 ・(たたきさけり)
 2品目
 ・麻婆豆腐
 ・紅鮭の中華煮
 ・(ミニトマト酢漬)

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]

定塩紅鮭切身 [2切]

調理方法 焼物等

[135kcal]

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]

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]

えりも発 ぶり塩真ほっけ開き [1枚]

北海道産の真ほっけを開いて加工し、塩味をつけてふくらと仕上げました。

調理方法 焼物

[114kcal]

冷製しんじょう [2袋]

オクラを加えたしんじょうに白だしベースに大根おろしを加えたあんを絡めました。

調理方法 解凍後、そのまま

[138kcal]

国産豚で作った米皮春巻き [10本]

国産豚肉と国産野菜を炒めて醤油ベースで味付けした具材を米粉の皮で巻きました。

調理方法 フライパン調理

[160kcal]

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]

丸ごと海老フリッター チリソースセット [135g]

油調済みのフリッターにピリ辛なチリソースをセットしました。

調理方法 カット野菜と炒めて

[193kcal]

醤油麹でやわらか豚肉の野菜炒めの素 [160g]

豚ウデ肉を醤油麹に糖蜜や梨果汁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

[208kcal]

丸ごと海老フリッター用 カット野菜 [2人用]

チンゲン菜、しめじをセットしました。カット野菜は地域対応商品です。

[11kcal]

きひとくち厚揚げの含め煮 [2袋]

国産大豆を使用した一口大の厚揚げを煮汁で味がしみこむまで柔らかく煮ました。

調理方法 湯煎

[79kcal]

【作り方】
 ①丸ごと海老フリッターチリソースセットは海老フリッターを【600W】1分レンジで温め、炒めたカット野菜とチリソースを合わせる。



【作り方】
 ①国産豚で作った米皮春巻きはレンジで解凍後、多めの油で揚げ焼きする。
 ②もめん豆腐はそのまま器に盛る。



あじ鮮コース こだわり商品コース



鶏トロの金沢白味噌漬 [250g]

国産鶏肩小肉をやさしくまろやかな味わいが特徴の金沢白味噌で味付けしました。

調理方法 フライパン調理

[160kcal]

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]

むきえびのチリソース [400g]

パナメイ海老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

[106kcal]

調理コース おすすめレシピ!

豚肉の明太チーズかつ

調理時間 **25分**



調理例
1人分 560kcal
塩分 1.8g

【材料(2人分)】

無着色辛子めんたい.....50g
国産豚ローススライス.....180g
大葉.....4枚 焼き海苔.....1/2枚
リーフレタス.....2枚 パン粉.....適量
レモン.....1/6個 油.....適量
とろけるスライスチーズ.....2枚 [A] 小麦粉.....大さじ4
卵.....1個
水.....小さじ2

【作り方】

- ①無着色辛子めんたいは解凍し、薄皮を取り中身を取り出す。
- ②リーフレタスは食べやすい大きさに手でちぎり水にさらし、レモンはくし切りする。
- ③国産豚ローススライスは半量を縦に少しずつ重ねて並べ、手前に半分に切った焼き海苔、とろけるスライスチーズ1枚、大葉2枚、無着色辛子めんたい半量をそれぞれのせて巻き、同時に2個作る。
- ④③に[A]をつけ、パン粉をまぶす。フライパンに油を入れて熱し170度の温度でまわしながら6~7分揚げる。
- ⑤④を食べやすい長さに切り、器に盛り、リーフレタスとレモンを添える。

調理コース 献立案
1品目
・塩さば焼き
・さといもコロッケ
・(ごまだれキャベツ和え)
2品目
・豚肉の明太チーズかつ
・(大根サラダ)
・(おくらおかか醤油和え)

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]

国産鶏むね肉 皮なしカツレツ(塩レモン) [200g]

国産鶏むね肉にカツレツ粉をまぶしました。
調理方法 フライパン調理

[202kcal]

無着色辛子めんたい [50g]

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]

⑦塩さば切身 [2切]

ノルウェー産の脂のりの良い旬のさばを切身にし、素材の旨味を引き出す塩味に仕上げました。
調理方法 焼物

[332kcal]

⑧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]

⑨産直めかぶ(タレ付) [2個]

三陸産のめかぶをボイル後食べやすいよう刻みました。
調理方法 解凍後、タレを絡めて

[55kcal]

⑩蔵王さといも コロッケ(牛肉入り) [2個]

国産里芋ペーストに北海道産男爵いもを加えてコロッケにしました。里芋独特の粘り気が味わえます。
調理方法 揚物調理

[157kcal]

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]

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]

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]

⑦追いだれで仕上げるみつせ鶏のじゅうじゅう焼き(甘辛味噌) [170g]

下味をつけたみつせ鶏もも肉、むね肉の薄切りと甘辛味噌タレのセットです。
調理方法 カット野菜と炒めて

[182kcal]

⑧銀ひらす梅みそ漬 [2切]

梅肉、紫蘇、梅酢の粉末を加えた西京味噌に銀ひらすを漬け込みました。
調理方法 味噌を軽くぬぐって弱火で焼いて

[160kcal]

⑨みつせ鶏のじゅうじゅう焼き用 カット野菜 [2人用]

キャベツ、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。

[23kcal]

⑩いかを干して造った いか塩辛 [100g]

干して旨味を凝縮したいかを濃厚な味わいに仕上げました。

[142kcal]

【作り方】

- ①追いだれで仕上げるみつせ鶏のじゅうじゅう焼きは解凍後、カット野菜と炒める。



【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甲州地粉手もみ式うどんは6分茹でてお好みのつゆでどうぞ。



あじ鮮コース こだわり商品コース

銀ひらす生姜みそ漬 [2切]

脂のりの良い銀ひらすを西京味噌と花枝味噌をブレンドして国産生姜を加えた味噌床に漬け込みました。
調理方法 焼物

[160kcal]

国産豚もも 塩こしょう焼き(ごま油入り) [200g]

もも肉を上北農産加工の塩こしょうタレで味付けしました。
調理方法 お好みの野菜と炒めて

[230kcal]

夏おでん [430g]

具材はすべて国内産で無リンすり身など添加物を使用しない原料を使い、天然だしとチキンブイヨンのあっさりスープで仕上げました。
調理方法 湯煎

[55kcal]

たらこ昆布煮 [60g]

卵のしっかりと詰まった真たらこ北海道根室産昆布を柔らかく炊きました。

[177kcal]

調理コース おすすめレシピ!



調理例
1人分 403kcal
塩分 3.7g

にら玉とうふ

調理時間
20分

【材料(2人分)】

卵とうふ.....2個
ニラ.....1/2束 水溶き片栗粉・大さじ1
長ねぎ.....1/2本 ごま油.....大さじ2
卵.....3個

[A] 鶏がらスープ.....50cc
水溶き片栗粉.....大さじ1
生クリーム.....大さじ2
[B] 鶏がらスープ.....100cc
醤油.....大さじ1
オイスターソース.....大さじ2
砂糖.....小さじ1

【作り方】

- ①ニラは5cmの長さに切り、長ねぎは5mm幅の斜め切りにする。
- ②ボウルに卵を割り入れ[A]と卵とうふを加えてよく混ぜる。
- ③フライパンにごま油を大さじ1入れて熱し、②を流し入れ、混ぜながら中火で2〜3分焼き、半熟になったら形を整え、取り出す。
- ④③のフライパンにごま油を大さじ1入れて熱し、①を加え、強火で1分炒め、[B]を加え、中火で3〜4分煮込み、火を止め、水溶き片栗粉をまわし入れる。
- ⑤器に③を盛り、④をかける。

調理コース 献立案
1品目
・豚肉と彩り野菜の香味だれ炒め
・ベビー帆立炊き込みご飯
・(ほうれん草お吸物)
2品目
・にら玉とうふ
・さんま焼き
・(いんげん胡麻和え)

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】

冷凍さんま [2尾]

調理方法 焼物、煮付け等

[287kcal]

北海道産ベビーホタテ(加熱用) [100g]

鮮度のよい北海道産のベビーホタテです。

調理方法 汁物、炒め物等

[89kcal]

豚肉と彩り野菜の香味だれ炒め [180g]

豚肉と人参、いんげんと香味野菜をふんだんに使ったごま油の効いた甘辛いタレのセットです。
調理方法 じゃがいも、玉ねぎ等と炒めて

[161kcal]

氷温造りシルバー昆布白しょう油漬 [2切]

脂のりの良いシルバーを昆布の旨みを効かせた醤油タレで味付けしました。

調理方法 焼物

[153kcal]

卵とうふカップ入 [2個]

生卵をふんだんに使用した卵とうふです。スープ付。

[49kcal]

揚蒲鉾さつま揚げ [1枚]

魚肉すり身を菜種油で揚げたさつま揚げです。
調理方法 解凍後、軽く温めて、煮物、炒め物等

[125kcal]

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】

しそ入りさっぱり餃子 [10個]

具に大葉を加え、皮に梅酢を練り込んでさっぱりとした餃子に仕上げました。

[213kcal]

本場鹿児島さつま揚げごぼう入り [4個]

上質なすり身に国産ごぼうの食感を活かしたごぼう天です。
調理方法 そのまま、または軽く温めて

[120kcal]

アいかの生姜あん炒めセット [150g]

短冊状の赤いかに生姜が香る醤油ベースのあんをセットしました。

調理方法 カット野菜と炒めて

[106kcal]

国産豚肩ロースプルコギ焼き [200g]

国産豚肩スライスを、洋なし・りんご・マンゴーなどの果実を加え、甘さにこだわった醤油ベースタレで味付けしました。

調理方法 お好みの野菜と炒めて

[271kcal]

カいかの生姜あん炒めセット用カット野菜 [2人用]

チンゲン菜、人参をセットしました。
カット野菜は地域対応商品です。

[15kcal]

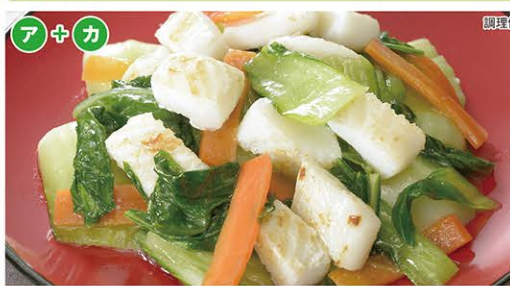
きごつつおいしい生姜 [75g]

国産生姜と国産昆布を小豆島産醤油で柔らかく炊き上げました。

調理方法 おにぎりの具等

[152kcal]

【作り方】
①いかの生姜あん炒めセットは解凍後、カット野菜と炒める。



【作り方】
①しそ入りさっぱり餃子は水を加えてフライパンで焼く。
②本場鹿児島さつま揚げごぼう入りは細切りにしてお好みの野菜と炒める。



あじ鮮コース こだわり商品コース

かれい灰干 [2切]

灰の吸水性により余分な水分を取り除き、さらに脱臭効果で魚独特の臭いも取り除きました。

調理方法 焼物

[197kcal]

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]

たくあん入りネギトロ [120g]

キハダ鰯、バチ鰯を粗めのたたきにして国産たくあんを刻みを加えました。

調理方法 刺身、丼物

[198kcal]

宮城県産あかもく [80g]

宮城県産の無添加、無着色のあかもくです。

調理方法 お好みのタレで味付けして

[15kcal]

調理コース おすすめレシピ!

フィッシュ&チップス

調理時間 **15分**

【材料(2人分)】

北海道産真たら切身……………2切
十勝めむろ皮つきフライぽてと……………300g
ミニトマト……………4個 レモン(くし型切り)……………2個
パセリ……………適量 小麦粉……………適量
油……………適量

[A] 小麦粉……………50g
片栗粉……………50g
炭酸水……………100cc
ベーキングパウダー……………小さじ1/2
[B] ゆで卵……………1個
ピクルス(みじん切り)……………2本分
マヨネーズ……………大さじ4

【作り方】

- 北海道産真たら切身は解凍し、骨を取り除き、3等分に切り、小麦粉をまぶす。
- フライパンに油を入れて熱し、十勝めむろ皮つきフライぽてとを170度の温度でキツネ色になるまで3〜4分揚げる。
- ①を混ぜ合わせた[A]にくぐらせ、180度の温度で6〜7分揚げる。
- 器に②と③を盛りミニトマト、パセリ、レモン、混ぜ合わせた[B]を添える。

調理例
1人分 732kcal
塩分 1.1g

調理コース 献立案
1品目
・フィッシュ&チップス
・納豆オムレツ
・(なつみかんゼリー)
2品目
・豚ハンバーグ
・カクテキキムチ
・(ピーマンナムル)

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

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] [109kcal]

十勝めむろ皮つきフライぽてと [300g]

北海道十勝めむろ産じゃがいも「マチルダ種」を皮付きのままカットし、油調理しました。
【調理方法】 レンジ調理

[200kcal]

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]

北海道産真たら切身 [2切]

【調理方法】 焼物、鍋物、ソテー等

[77kcal]

国産豚モモスライス [200g]

【調理方法】 煮物、炒め物等

[225kcal]

カクテキキムチ [150g]

国産大根をリングを加えた甘めのキムチ調味液で仕上げました。
【調理方法】 ご飯のお供やおつまみ等

[75kcal]

じゃがチーズ春巻 [4個]

北海道十勝産の5種チーズとじゃがいもを包んだ一口サイズの春巻きです。
【調理方法】 揚げ物調理

[193kcal]

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】 フライパン調理

[141kcal]

釜あげしらす [30g]

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]

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。
【調理方法】 フライパン調理

[200kcal]

選べる商品

旨辛豚キムチ炒めの素 [160g]

国産豚肉と醤油と味噌をベースに昆布や魚介の風味をいかしたキムチタレを合わせました。
【調理方法】 カット野菜と炒めて

[218kcal]

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]

旨辛豚キムチ炒めの素用カット野菜 [2人用]

もやし、ニラ、人参をセットしました。
カット野菜は地域対応商品です。

[18kcal]

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]

【作り方】

- 旨辛豚キムチ炒めの素は解凍後、カット野菜と炒める。
- 納豆はそのまま器に盛る。

【作り方】

- 鮭ムニエルは凍ったままフライパンで弱火で両面焼く。
- 釜あげしらすは解凍後そのまま器に盛る。



あじ鮮コース こだわり商品コース



真ほっけ開き [1枚]

5〜8月に水揚げされた脂のりの良い真ほっけを使用しました。
【調理方法】 焼物
[168kcal]

国産鶏もも肉、むね肉串なし焼鳥(スタミナ源タレ) [250g]

一口大の国産鶏もも、ムネ肉を、青森県産のニンニク、リンゴ、玉葱、生姜を使用した上北農産加工のスタミナ源タレで味付けしました。
【調理方法】 フライパン調理
[224kcal]

宮野浦青しそ寿司 [4貫]

甘酢で締めた真あじを青しそで巻いたお寿司です。
【調理方法】 そのまま
[149kcal]

調理コース おすすめレシピ!

和豚もち豚ロース肉のねぎ塩だれ焼

調理時間 15分



調理例
1人分 484kcal
塩分 1.4g

【材料(2人分)】

和豚もち豚ロース切身.....2枚
じゃがいも.....1個
いんげん.....8本
ラディッシュ.....お好みで
塩・こしょう.....各少々
油.....大さじ1

[A]

長ねぎ.....1/3本
ごま油.....大さじ2
塩.....小さじ1/3
粗挽き黒胡椒.....小さじ1/4

【作り方】

- ①和豚もち豚ロース切身は解凍後、塩・こしょうをふる。
- ②じゃがいもは皮をつけたまま4等分にし、耐熱皿にのせ、ラップをしてレンジ[600W]で1分半加熱する。
- ③いんげんは2等分して塩茹でし(分量外)、ラディッシュは薄切り、長ねぎはみじん切りする。
- ④フライパンに油を入れて熱し、①を両面焼いて、②といんげんを加えて焼く。
- ⑤お皿に④を盛り、豚肉に[A]をかけ、ラディッシュをお好みで添える。

- 調理コース 献立案
- 1 和豚もち豚ロース肉のねぎ塩だれ焼
 - 2 イカネギトロ
 - ・かしくるみ黒胡椒風味
 - ・うまみ味付いなり
 - ・(グリーンピースご飯)
 - ・(アスパラガスお浸し)

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]

イカネギトロ [90g]

キハダマグロ、メバチマグロのネギトロにアオリイカを加えました。
【調理方法】 お刺身、丼物等

[209kcal]

自然のうまみ味付いなり [10枚]

国産大豆を使用した油揚げを甘めの味付けで仕上げました。
【調理方法】 いなり寿司や麺類に添えて

[234kcal]

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枚]

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]

うま塩ねぎまんじゅう [6個]

豚肉ベースに長ねぎをたっぷり加え、さっぱり塩味に仕上げました。
【調理方法】 レンジ調理

[135kcal]

かしくるみ黒胡椒風味 [60g]

甘く炊き上げたくみに黒胡椒を加え、ピリッとスパイシーに仕上げました。

[620kcal]

共通商品

野菜を加える鶏肉の甘酢炒め [230g]

粉付けした一口サイズの鶏肉と甘酢ソースのセットです。
【調理方法】 カット野菜と炒めて

[142kcal]

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鉾です。
【調理方法】

[93kcal]

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]

選べる商品

九州産 真あじ漬け丼用 [2袋]

九州産の新鮮な真あじをスライスし、おろし生姜を加えた醤油タレで味付けしました。
【調理方法】 ご飯にのせて

[113kcal]

国産豚モモスライス [200g]

【調理方法】 煮物、炒め物等

[225kcal]

野菜を加える鶏肉の甘酢炒め用カット野菜 [2人用]

玉ねぎ、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。

[34kcal]

白身魚とチーズの磯辺焼き [2個×2]

チーズとアオサの風味が味わえ、山芋入りでふっくらと柔らかい食感が特徴です。
【調理方法】 フライパン調理

[205kcal]

【作り方】

- ①九州産真あじ漬け丼用は解凍後、ご飯にのせる。
- ②天然わかめは塩抜き後、みそ汁の具にどうぞ。



【作り方】

- ①野菜を加える鶏肉の甘酢炒めは解凍後、カット野菜と炒める。
- 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

氷温造りさばみりん [2枚]

ノルウェー産の脂のりの良い原料使用。みりんタレで味付けし、氷温熟成で旨味を引き出しました。
【調理方法】 焼物

[322kcal]

棒々鶏の素セット [220g]

しつとりと仕上げた蒸し鶏とごま味噌タレのセットです。
【調理方法】 レタスやきゅうりを添えて

[226kcal]

帆立ひも入り中華くらげ [100g]

食感の良いくらげに帆立貝ひもを加え、ごま油の風味豊かでピリッと辛い中華味に仕上げました。
【調理方法】 そのまま

[125kcal]

伊達漁師のわかめ [80g]

三陸の外湾で育ったわかめで、薄くシャキシャキしながらも、柔らかくちょうど良い歯ごたえがあります。
【調理方法】 塩抜き後和え物、汁物等

[11kcal]

あじ鮮コース おすすめレシピ!



ししゃものカレーマリネ

調理時間 **20分**

【材料(2人分)】

子持ちからふとししゃも.....150g
玉ねぎ.....1/3個
人参.....1/4本
かいわれ大根.....1/4パック
ミニトマト.....2個

[A] 水.....大さじ2
酢.....大さじ1
しょうゆ.....大さじ1
砂糖.....大さじ1
カレー粉.....小さじ1/2

【作り方】

- 1 子持ちからふとししゃもは解凍する。
- 2 玉ねぎは薄くスライスし、人参は千切りにする。
- 3 バットに[A]と②、グリルで両面焼いた①を入れ、しばらく漬ける。
- 4 器に③を盛り、根元を切ってざく切りにしたかいわれ大根とミニトマトを添える。

調理例

1人分 185kcal
塩分 1.8g

調理コース献立案
1品目
・シマホッケフィーレ
・豚小間もやし炒め
・(オクラの焼き浸し)
2品目
・冷し中華
・蒸しどり
・(じゃがいも塩昆布バター炒め)

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]

米粉入り生冷し中華ごまだれ [2食]

埼玉県産の小麦と米粉を使用。喉越しの良い麺とごま風味のスープのセットです。

【調理方法】 お好みの具材を添えて

[250kcal]

⑦ ピチット シマホッケフィーレ [1枚]

ピチットシートで余分な水分を除くことで旨味を引き出しました。

【調理方法】 焼物

[156kcal]

1品目どちらか

⑧ 国産春雨の 牛肉入りチャプチェ [220g]

牛肉、春雨、千切り人参を果汁入りの醤油タレと合わせました。

【調理方法】 キャベツ、ニラ等と炒めて

[176kcal]

⑨ 国産蒸しどり(ほぐし) [200g]

解凍後、すぐに使える便利な一品です。

【調理方法】 冷し中華にのせて、サラダ等

[111kcal]

1品目どちらか

⑩ 銀聖鮭あらほぐし [100g]

北海道日高産銀毛鮭を着色料は使用せず鮭本来の色、味を生かして仕上げました。

[166kcal]

共通商品

白身魚かわり揚げ (スイートチリソース付) [160g]

油調済白身魚とチリソースのセットです。

【調理方法】 カット野菜と炒めて

[227kcal]

ひじきと国産野菜の ふんわり団子(和風あん) [2袋]

すり身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合わせました。

【調理方法】 湯煎

[106kcal]

選べる商品

⑦ 豚ばらと 玉ねぎの生姜焼き [200g]

甘辛いタレがご飯にぴったりです。

【調理方法】 お好みの野菜と炒めて

[241kcal]

1品目どちらか

⑧ フライパンでできる さばごま竜田 [160g]

千葉県産のさばを生姜醤油で味付けし、粉付けしました。

【調理方法】 揚げ焼き

[272kcal]

⑨ 白身魚かわり揚げ用 カット野菜 [2人用]

しめじ、ズッキーニをセットしました。カット野菜は地域対応商品です。

[16kcal]

1品目どちらか

⑩ キレンジEチキンカツ [4個]

お弁当にもぴったりな一口大のチキンカツです。

【調理方法】 レンジ調理

[288kcal]

【作り方】

- 1 豚ばらと玉ねぎの生姜焼きは解凍後、フライパンで炒める。
- 2 ひじきと国産野菜のふんわり団子は凍ったまま12分湯煎で温める。



【作り方】

- 1 白身魚かわり揚げは白身魚フリッターを【500W】1分半レンジで温め、炒めたカット野菜とソースと合わせる。



あじ鮮コース こだわり商品コース

天然ひらめ刺身 [60g]

三陸で水揚げされた天然ひらめを鮮度の良いまま、スライスしました。

【調理方法】 お刺身

[103kcal]

ホイコーローの素 [250g]

豆味噌にリンゴや玉ねぎ、生姜等を加えたコクのあるタレと国産豚小間肉をセットしました。

【調理方法】 キャベツ、ねぎ等と炒めて

[208kcal]

子持ちからふとししゃも [150g]

アイスランド産子持ちししゃもを「入浜のお塩」と鹿児島県薩島の海洋深層水でまろやかな塩味に仕上げました。

【調理方法】 焼物、揚げてマリネ等

[177kcal]

国産生姜おかか煮 [60g]

国産生姜の風味、おかかの旨味が良く合った、ご飯に合う仕上がりがです。

【調理方法】 そのまま

[198kcal]

あじ鮮コース おすすめレシピ!

ローズハムのコールスロー

調理時間 10分



【材料(2人分)】
 無塩せきローズハム.....57g
 キャベツ.....1/6個
 コーン缶.....80g
 塩.....少々

[A] マヨネーズ.....大さじ3
 粉チーズ.....大さじ1
 粒マスタード.....小さじ2
 塩・こしょう.....各少々

【作り方】
 ①無塩せきローズハムは短冊切りする。
 ②キャベツは千切りし、塩をふり水気を絞る。コーン缶は水気を切る。
 ③ボウルに①、②、[A]を加え混ぜ合わせる。

調理例
 1人分 259kcal
 塩分 2.3g

調理コース献立案
 ・豚ローズ生姜焼き
 ・トマトスープ
 ・(みょうが酢漬)
 ・ピチットさば
 ・豆腐の山形のだしがけ
 ・(さやえんどう味噌炒め)

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

ピチットさば [1枚]

ピチットシート加工で、魚の余分な水分を取り除き美味しく仕上げました。

調理方法 焼物

[221kcal]

山形のだし [80g]

茄子ときゅうりと昆布を加えました。

調理方法 ごはんや豆腐等に添えて

[35kcal]

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。

小袋 [72kcal]

国産豚ローズスライス [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]

1品選べます

子持ち浅羽がれい切身 [2切]

子持ち浅羽がれいをウロコを取りヒレと尾をカットし簡切にしました。

調理方法 煮付け等

[143kcal]

子持ちからふとししゃも [120g]

調理方法 焼物、揚げてマリネ等

[177kcal]

1品選べます

トマトで作るさっぱり夏スープ [170g]

下味を付けた鶏ムネ肉と、生姜の風味を効かせた塩ベースのスープをセットにしました。

調理方法 トマトときゅうり、なす等を加えて煮て

[117kcal]

共通商品

直火焼きハンバーグ [2個]

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]

いばらき餃子ウィンナー [4本]

ローズポークとニラをふんだんに使用した餃子をイメージしたソーセージです。

調理方法 フライパン調理

[253kcal]

選べる商品

氷温造りシルバーみそ煮 [2切]

脂のりの良いシルバーを甘めの味噌煮に仕上げました。

調理方法 湯煎

[220kcal]

1品選べます

国産豚もも塩こしょう焼き (ごま油入り) [150g]

国産豚ももスライスを塩こしょうタレで味付けしました。

調理方法 フライパン調理

[230kcal]

北海道産野菜使用ミックスベジタブル [250g]

とうもろこし、たまねぎ、人参、いんげんを使用しています。

調理方法 ハンバーグに添えて

[64kcal]

1品選べます

4種の豆とかぼちゃのコロッケ [2個]

北海道産の4種の豆(金時豆・大豆・手亡豆・黒豆)と国内産のかぼちゃをふんだんに使ったコロッケです。

調理方法 揚物調理

[212kcal]

【作り方】
 ①氷温造りシルバーみそ煮は凍ったまま7分湯煎で温める。
 ②いばらき餃子ウィンナーはフライパンで焼く。

【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る。
 ②北海道産野菜使用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。



あじ鮮コース こだわり商品コース

からすかえい煮付 [2切]

からすかえいを生姜醤油ベースタレで煮付けました。

調理方法 湯煎

[201kcal]

無塩せきローズハム [57g]

国産豚肉を主原料とし、発色剤、リン酸塩等を使用せずに作ったローズハムです。

[211kcal]

サラダエビ [120g]

自然解凍して、そのまま食べられるムキエビです。

調理方法 サラダ、冷し中華の具等

[78kcal]

米粉入り生冷し中華レモン醤油 [2食]

埼玉県産の小麦と米粉を使用。喉越しの良い麺とレモン醤油スープのセットです。

調理方法 お好みの具材を添えて

[258kcal]

調理コース おすすめレシピ!

シルバーと野菜のあっさり煮

調理時間 15分



【材料(2人分)】
 シルバー切身.....2切
 アスパラガス.....3本
 なす.....1本
 人参.....1/2本
 長ねぎ.....10cm
 生姜.....10g

[A] 白だし.....大さじ3
 水.....300cc

【作り方】

- ①シルバー切身は解凍し、水気を拭き取る。
- ②アスパラガスはガクを取って3〜4cmの長さに切り、なすは乱切り、生姜は薄切りにする。
- ③人参と長ねぎは千切りにする。
- ④鍋に[A]を入れ、沸騰したら①と②を入れて蓋をし、中火で6〜7分煮る。
- ⑤器に④を盛り、③を添える。

調理例
 1人分 209kcal
 塩分 5.1g

調理
 コース
 献立案

1品目
 ・シルバーと野菜のあっさり煮
 ・ひじき豆
 ・(きのこのにんにく炒め)

2品目
 ・牛カルビ丼
 ・黒酢もずく
 ・(かぶの梅和え)

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]

国産牛カルビ丼の具 [2袋]

国産牛をりんごワインの入ったまろやかなタレで味付けしました。

調理方法 湯煎

[270kcal]

七品目ひじき豆 [135g]

北海道産大豆と人参、コンニャク、ひじき等7種の具材を、かつお節と昆布のだしで炊き上げました。

[146kcal]

7 シルバー切身 [2切]

脂のりの良い白身魚です。

調理方法 焼物、照焼、煮付け等

[153kcal]

8 国産豚モモスライス [180g]

調理方法 煮物、炒め物等

[225kcal]

9 黒酢もずく [3個]

沖縄の海で育ったもずくを黒酢入り調味液でまろやかに仕上げました。

[28kcal]

10 チーズつくね [4個]

鶏肉をベースにしたつくねにチーズを加えました。

調理方法 レンジ調理

[295kcal]

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]

イカとムール貝の オイスターソースセット [160g]

イカとムール貝に濃厚なオイスターソースをセットしました。

調理方法 カット野菜と炒めて

[113kcal]

あじと3種の野菜のマリネ [100g]

国産あじのゼイゴを取り三枚おろしにし腹骨を除去後、調味酢に漬け込んだ後にマリネにしました。

調理方法 レタス等を添えて

[137kcal]

7 みつせ鶏ささみの やみつぎ旨辛唐揚げ [170g]

黒胡椒を効かせた油調済み唐揚げを甘めのタレにくぐらせた。

調理方法 レンジ調理

[223kcal]

8 カラスカレイ西京漬 [2切]

脂のりの良いカラスカレイを筒切にし、味噌タレで味付けしました。

調理方法 フライパン調理

[103kcal]

9 カイカとムール貝のオイスターソース セット用カット野菜 [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。

[56kcal]

10 江戸べったら漬 [200g]

国産大根を米こうじで甘く漬けました。

[54kcal]

【作り方】

- ①みつせ鶏ささみのやみつぎ旨辛唐揚げは凍ったまま【500W】2個50秒レンジで温める。
- ②あじと3種の野菜のマリネは解凍後、そのまま器に盛る。



あじ鮮コース こだわり商品コース

紀州産丸あじ開き [2枚]

和歌山県で水揚げの丸あじを素材の味を生かすため塩のみで味付けをしました。

調理方法 焼物

[144kcal]

国産豚ヒレ肉のやわらか味噌漬 [150g]

国産豚ヒレ肉を大豆と糀をベースにした味噌タレで味付けしました。

調理方法 フライパン調理

[138kcal]

メバチ漬 [2袋]

メバチマグロを醤油ベースタレに漬けました。

調理方法 丼物

[129kcal]

真いかそーめんきざみ生姜漬 [60g]

北海道産の鮮度の良い刺身用原料をソーメン状にカットして、国産生姜を効かせたタレと合わせました。

調理方法 そのまま

[77kcal]

調理コース おすすめレシピ!

さつま揚げの夏おでん

調理時間 **25分**



【材料(2人分)】

げそ入りさつま揚げ.....6個
ミニトマト.....4個
オクラ.....4本
パプリカ(黄).....1/2個
ズッキーニ.....1/2本
卵.....2個
塩.....少々

[A] 白だし.....大さじ4
水.....300cc

【作り方】

- ① げそ入りさつま揚げは解凍し、さっと茹でる。
- ② ミニトマトは熱湯に入れ湯むしし、オクラはガクを取り、塩少々ふり下茹です。パプリカとズッキーニは食べやすい大きさに切る。
- ③ 小鍋に水を入れて熱し、沸騰したら、卵と塩少々入れ8～9分茹で、殻をむく。
- ④ 鍋に[A]を入れて熱し、①、パプリカ、ズッキーニを入れて中火で1～2分煮立て、③、ミニトマト、オクラを加えて火を止める。
- ⑤ ④をボウルに入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。(調理時間外)

調理例
1人分 164kcal
塩分 3.7g

調理コース 献立案
1 豚肩スタミナ炒め
・さつま揚げの夏おでん
・(小松菜のおかか和え)
2 ぶりの煮つけ
・大山どり焼売
・(長ねぎ酢味噌和え)

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]

共通商品

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、煮付け等

[257kcal]

げそ入りさつま揚げ [6個]

げそを練り込んだボール蒲鉾です。

調理方法 そのまま、軽く温めて

[84kcal]

⑦ 国産豚肩切り落とし [200g]

調理方法 炒め物、煮物等

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。

[239kcal]

⑧ 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]

⑨ 大山どり焼売 [4個]

鳥取の銘柄鶏大山どりを使用した焼売です。

調理方法 レンジ調理

[279kcal]

⑩ フライパンで海鮮焼き小籠包 [6個]

えび、いか、帆立が詰まったジューシーな小籠包です。

調理方法 フライパン調理

[233kcal]

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]

共通商品

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]

極太焼そば [2食]

もっちり太麺とソースのセットです。

調理方法 豚肉、カット野菜と炒めて

[153kcal]

選べる商品

⑦ 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、ソテー、フライ等

[129kcal]

① 牛とじ丼 [180g]

牛肉と糸こんにやくに、甘口の醤油タレを合わせました。

調理方法 玉ねぎと煮て卵でとじて

[210kcal]

⑧ 焼そば用カット野菜 [2人用]

キャベツ、玉ねぎ、人参をセットしました。カット野菜は地域対応商品です。

[29kcal]

⑨ 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]

【作り方】

- ① 北海道産秋鮭切身は解凍後、オイルに包みフライパンで蒸す。



【作り方】

- ① 極太焼そばは国産豚小間切れ、カット野菜と炒める。



あじ鮮コース こだわり商品コース

廖さんの海鮮中華丼の具 [2袋]

いか、えび、帆立の三種類の海鮮に、人参、椎茸、筍、白菜の四種類の具材を塩味ベースの味付けに仕上げました。

調理方法 湯煎

[93kcal]

さんま黒酢煮 [100g]

黒酢を加えた甘辛タレで、骨まで柔らかく煮込みました。

調理方法 そのまま

[389kcal]

ひとくちにら餃子 [18個]

野菜ベースの餡に、にらをたっぷり加えたひとくちサイズの食べやすい餃子です。

[211kcal]

野沢菜とキャベツの浅漬 [150g]

刻んだ野沢菜とキャベツをわさび風味が効いた味付けに仕上げました。

[31kcal]

わ ~ ら く

おいしい、
かんたん、
使いやすい!

和楽コース

月額

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 6/2 金

冷凍

カロリー 254kcal 塩分 1.6g

氷温造りあじの南蛮漬 (130g)

解凍後、そのままどうぞ。

B
ルート

お届け日 6/3 土

冷凍

カロリー 90kcal 塩分 0.3g

白胡麻豆腐こだわりみそたれ付 (1個)

器にあげ、添付のみそをかけて。

冷凍 小麦

カロリー 311kcal 塩分 0.8g

角煮 (90g)

凍ったまま7分湯煎で温めて。

冷凍 小麦

カロリー 95kcal 塩分 1.1g

国産ごぼうと人参のきんぴら (70g)

そのままどうぞ。

A
ルート

お届け日 6/5 月

冷凍 小麦

カロリー 112kcal 塩分 1.2g

メバル煮付 (80g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

冷凍 小麦

カロリー 137kcal 塩分 0.6g

国産鶏肉と野菜のバジル炒め (80g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

冷凍 小麦

カロリー 92kcal 塩分 0.3g

国産豚と赤ワインのポロネーゼ風 (70g)

凍ったまま4分湯煎で温めて。

B
ルート

お届け日 6/6 火

冷凍 小麦

カロリー 32kcal 塩分 1.2g

豆腐入り八宝菜 (80g)

凍ったまま2分湯煎で温めて。

乳

カロリー 77kcal 塩分 1.3g

粒コーンとポテトのポタージュ (1個)

熱湯を160mlをそいでどうぞ。

A
ルート

お届け日 6/7 水

冷凍

カロリー 68kcal 塩分 1.3g

ホッケ塩焼 (60g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

冷凍 小麦

カロリー 69kcal 塩分 1.0g

豚肉の五目あんかけ (100g)

凍ったまま7分湯煎で温めて。

冷凍 小麦

カロリー 197kcal 塩分 1.8g

昔ながらの煮豆 (70g)

解凍後、そのままどうぞ。

B
ルート

お届け日 6/8 木

冷凍 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 14kcal 塩分 0.0g

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 6/9 金

冷凍 卵 小麦

カロリー 212kcal 塩分 2.4g

おかずセット (麻婆豆腐) (1食)

凍ったまま500W5分30秒レンジで温めて。

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。

B
ルート

お届け日 6/10 土

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。

A
ルート

お届け日 6/12 月

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 小麦

カロリー 140kcal 塩分 0.9g

豚肉のスタミナねぎ塩炒め (80g)

凍ったまま5分湯煎で温めて。

B
ルート

お届け日 6/13 火

冷凍 小麦

カロリー 202kcal 塩分 1.1g

さつまいもメープルシロップ煮 (80g)

凍ったまま7分湯煎で温めて。

冷凍 小麦

カロリー 82kcal 塩分 0.9g

国産大豆おから煮 (70g)

解凍後、そのままどうぞ。

A
ルート

お届け日 6/14 水

冷凍 小麦

カロリー 187kcal 塩分 1.2g

氷温造りさば生姜醤油煮 (90g)

凍ったまま7分湯煎で温めて。

冷凍 卵 小麦

カロリー 216kcal 塩分 0.4g

チキンかつ (47g)

凍ったままお皿にのせ、ラップをかけて500W1分10秒レンジで温めて。

B
ルート

お届け日 6/15 木

冷凍 小麦

カロリー 75kcal 塩分 0.9g

なすのそぼろ煮 (80g)

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

納豆 (1パック)

そのままどうぞ。納豆は地域対応商品です。

冷凍 小麦

カロリー 18kcal 塩分 0.0g

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 6/19 月

冷凍

カロリー 72kcal 塩分 0.7g

まん丸ねぎとろ (40g)

解凍後、そのままどうぞ。

冷凍 卵 小麦

カロリー 157kcal 塩分 0.6g

ホワイトソースハンバーグ (80g)

凍ったまま7分湯煎で温めて。

B
ルート

お届け日 6/20 火

冷凍 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。

冷凍 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。

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。

A
ルート

お届け日 6/21 水

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 249kcal 塩分 1.2g

レンジで簡単国産鶏唐揚げ (100g)

凍ったままお皿にのせ、500W3分レンジで温めて。

B
ルート

お届け日 6/22 木

冷凍 卵 小麦 小麦 小麦 小麦

カロリー 202kcal 塩分 0.9g

クリームコロッケ (ほたて入り) (1個)

凍ったまま500W1分レンジで温めて。

冷凍 小麦

カロリー 73kcal 塩分 0.7g

昆布バーグ (1個)

解凍後、500W1分30秒レンジで温めて。

冷凍 小麦

カロリー 10kcal 塩分 0.0g

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 6/23 金

冷凍 卵 小麦

カロリー 302kcal 塩分 2.2g

チーズグラタン (200g)

凍ったまま500W5分30秒レンジで温めて。

冷凍 小麦

カロリー 140kcal 塩分 0.7g

豚肉の和風おろしソース (80g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

B
ルート

お届け日 6/24 土

冷凍 卵 小麦

カロリー 112kcal 塩分 0.8g

人参とツナのしりしり (80g)

凍ったまま2分湯煎で温めて。

冷凍 小麦

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。

冷凍 小麦

カロリー 31kcal 塩分 1.4g

いつものおみそ汁 小松菜 (1個)

お湯160mlをそいで。

A
ルート

お届け日 6/26 月

冷凍

カロリー 151kcal 塩分 1.2g

ブリ塩焼 (60g)

凍ったまま10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 6/27 火

冷凍 卵

カロリー 97kcal 塩分 1.3g

やいづ揚げやさい (2枚)

凍ったまま4分湯煎で温めて。

冷凍 小麦

カロリー 46kcal 塩分 0.9g

味付とろろ国産青のり入り (60g)

解凍後、そのままどうぞ。

冷凍

カロリー 84kcal 塩分 0.0g

くずまんじゅうこしあん (1個)

解凍後、そのままどうぞ。

A
ルート

お届け日 6/28 水

冷凍 小麦

カロリー 91kcal 塩分 1.3g

赤魚味噌煮 (80g)

凍ったまま5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 6/29 木

冷凍 小麦

カロリー 68kcal 塩分 0.5g

うま塩ねぎまんじゅう (2個)

凍ったままお皿にのせ、水少々、ラップをして500W3分レンジで温めて。

冷凍 卵 小麦 小麦 小麦 小麦

カロリー 186kcal 塩分 1.7g

蒸し鶏スライス (胡麻) (100g)

解凍後、そのままどうぞ。

冷凍 小麦

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。カット野菜は地域対応商品です。

25

26



ふれあい食材を使った おすすめ6レシピ



蒸しなすのザーサイ中華和え

【材料(2人分)】

国産ザーサイピリ辛炒め……………100g
なす……………2本
セロリ……………1/3本
長ねぎ……………7cm

[A] 醤油……………小さじ1
酢……………大さじ1
砂糖……………小さじ1

【作り方】

- ①ザーサイとセロリは粗みじん切りし、長ねぎは千切りし水にさらし白髪ねぎをつくる。
- ②なすは縦半分に切り、ラップに包みレンジ[600W]で3分加熱し、粗熱が取れたら食べやすい大きさに切る。
- ③ボウルにザーサイ、セロリ、②、[A]を加え混ぜ合わせる。
- ④器に③を盛り、白髪ねぎをのせる。

1人分 58kcal
塩分 1.4g

調理例



わかめとしょうがのサッパリ混ぜご飯

【材料(2人分)】

三陸産塩蔵わかめ……………30g
しょうが……………1かけ

[A] 水……………大さじ2
酒……………大さじ1
塩……………小さじ1/2
みりん……………小さじ1

ご飯……………400g
白ごま……………小さじ1

【作り方】

- ①わかめは水で戻し、1cm幅に切る。
- ②しょうがはみじん切りにする。
- ③鍋に[A]を入れ、沸騰したら①、②を入れて約30秒煮てザルに上げて水気をきる。
- ④ボウルに温かいご飯を入れ、③を加えて良く混ぜ、器に盛って白ごまを散らす。

1人分 367kcal
塩分 1.6g

調理例



納豆の揚げワンタン

【材料(2人分)】

納豆……………1コ
溶けるチーズ……………20g
長ねぎ……………1/3本
大葉……………10枚
ミニトマト……………6コ
ワンタンの皮……………10枚
揚げ油……………適量
粗挽き黒こしょう……………少々

【作り方】

- ①長ねぎはみじん切り、大葉は飾り用に4枚残してみじん切りにする。
- ②ボウルに①、納豆、添付タレ、辛子、溶けるチーズを加えて良く混ぜる。
- ③ワンタンの皮に②をのせ、皮のふちに指で水をつけ、上下の端をつまみ、左右を閉じながら包む。
- ④中温に熱した揚げ油で③をカラリと揚げ、大葉を敷いた器に盛って粗挽き黒こしょうをふり、ミニトマトを添える。

1人分 175kcal
塩分 0.5g

調理例



鮭フレークと大葉の豆腐ふんわり揚げ

【材料(2人分)】

銀聖鮭あらほぐし……………100g
きぬ豆腐……………1丁
大葉……………4枚
玉ねぎ……………1/4個
油……………大さじ2

[A] 片栗粉……………大さじ2
卵……………1個
だしの素(顆粒)……………小さじ1

【作り方】

- ①銀聖鮭あらほぐしは解凍し、きぬ豆腐は重しをして、しっかり水切りする。
- ②大葉は千切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ボウルに①、②、[A]を加えて混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油を入れて熱し、③をスプーンですくって入れ、中火で3～4分、裏返して2～3分、きつね色になるまで揚げ焼きにし、器に盛る。

1人分 337kcal
塩分 1.5g

調理例



豚肉と豆苗のしょうが風味煮

【材料(2人分)】

国産豚小間切れ……………200g
豆苗……………60g
しょうが……………1かけ
長ねぎ……………1/3本
ごま油……………大さじ1/2

[A] 水……………1カップ
酒……………大さじ1
鶏ガラスープ(顆粒)……………小さじ1/2
砂糖……………小さじ1/2
塩……………小さじ1/3強

水溶性片栗粉……………適量

【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②豆苗は根を切る。
- ③しょうがはせん切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ④フライパンにごま油を熱し、①を入れて炒め、色が変わったら③を加えてさらに炒める。
- ⑤④に[A]を入れ、煮立ったら②を加えてサッと煮、水溶性片栗粉でトロミをつけて器に盛る。

1人分 180kcal
塩分 1.5g

調理例



さんまのムニエルバターぽん酢

【材料(2人分)】

冷凍さんま……………2尾
塩・こしょう……………各少々
小麦粉……………大さじ1
レタス……………2枚
かいわれ大根……………1/4パック

バター……………大さじ1
ぽん酢しょうゆ……………大さじ2
ミニトマト……………4コ
レモン……………1/4コ

【作り方】

- ①冷凍さんまは解凍後、頭を切り落して2等分に切り、内臓を取り出し、水でサッと洗って水気を良く拭き、塩・こしょうをする。
- ②レタスは5mm長さに切り、かいわれ大根は根元を切って半分に切り、合わせて水にさらし、水気をきる。
- ③フライパンにバターを熱し、小麦粉をまぶした①を入れ、約3分焼いたら裏返し、弱火でフタをし、約5分焼いて火を通して一旦取り出す。
- ④③のフライパンにぽん酢しょうゆを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤器に②、③を盛り、④をかけ、ミニトマトとくし形切りにしたレモンを添える。

1人分 408kcal
塩分 1.8g

調理例

JAふれあいマルシェ6月の特集企画のご案内

6月 第1回 **まぐろ・かつお** 特集

食べ方いろいろ、味わいつくす!



やわらか
まぐろのソテー

まぐろ屋さんの
びんちょう
まぐろ丼

炭火焼
かつおたたき

6月 第2回 **父の日 FATHER'S DAY**

Happy FATHER'S DAY

おいしいおつまみで、今日はゆっくり清咲!



ドラゴン餃子

天丼の具セット

国産鶏
肩小肉焼串
(塩タレ)

6月 第3回 **港町の味わい**

美味しさいろいろ! ぜひ一度ご賞味あれ!



リンガーハットの
長崎ちゃんぽん

三田屋
ミンチカツ

神戸名物
生の
フレンチトースト

6月 第4回 **さっぱり涼味**

じめじめし始めたこの時期に、さわやかでおいしい味を!



さっぱり生姜の
五目ちらしの素

しそ入り
さっぱり餃子

道産たこのマリネ

お問い合わせはJA食材センター または ふれあいさんまで

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 (川越)	049-223-0329
●JAいるま野(川越・東部・北部地域)	049-226-6560 (川越)	049-223-0329
(所沢・入間・狭山・西部地域)	04-2955-3381 (狭山)	04-2955-8874
●JA埼玉中央	0493-57-0121 (浦和)	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 (東部)	048-546-2113
●JAほくさい	049-226-6560 (川越)	049-223-0329
●JA南彩	048-797-9770 (浦和)	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
●水府広域食材センター JA常陸(太田地区) JA常陸(大宮地区) JA常陸東海資料センター	0294-70-5855	0294-70-5856
●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) JAながめがたしおさい JA稲敷 JA水郷つくば(竜ヶ崎地区) JA水郷つくば(美浦地区)	029-292-8951 0296-74-4717 0299-56-3100 0299-58-5600 0299-48-1691 0299-72-1881 029-892-6647 0297-62-2211 029-885-0125	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 JA常総ひかり JA茨城むつみ	0296-20-1081	0296-20-1082
●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