

JAふれあいマルシェ 10月の特集企画のご案内



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

組合員のみなさまへ

全農 安心・安全・新鮮

JAクッキングアドバイスブック【茨城・埼玉・山梨版】

10 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)



今月の おすすめレシピ

【調理コース】
「ハロウィンかぼちゃ
コロッケハヤシライス」

詳しいレシピは
▶▶▶ 21ページ



10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	(休)	11	12	13	14
15	16	17	18	19	(休)	(休)
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

○ A/ルート ○ B/ルート (休) 休配日

10月のお休みは
10(火)
20(金)
21(土)
です。

10月 食材宅配商品一覧カレンダー

(アレルギー表示)
表示が義務付けられている
特定原材料(8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。

※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(100gあたり)は目安です。※写真はイメージです。原料不純や食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。
※掲載の価格は全農希望小売価格です。

10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	(休)	11	12	13	14
15	16	17	18	19	(休)	(休)
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

● Aルート ● Bルート (休) 休配日

Aルート 10/2月 Bルート 10/3火

調理	● 銀だら切身 ● 冷凍あさり ⑦国産豚ロース切身 ①九州産スルメイカリング ②よこすか海軍カレーコロッケ ③海鮮ハンバーグ(えび・ほたて入り)
簡短	● みつせ鶏メンチカツ ● みつせ鶏直火焼きつくね串ごね風 ⑦赤エビ・イカガーリック塩漬 ①国産豚モモスライス ②カット野菜(赤エビ・イカガーリック塩漬用) ③中華ワンタン(スープ付)
あじ鮮	● 紀州産丸あじ開き ● みつせ鶏親子丼セット ● ぶりっぴりの海老つまみ ● 岡崎八丁味噌使用みそ小女子

Aルート 10/4水 Bルート 10/5木

調理	● 国産豚肉の玉ねぎたっぷり生ハンバーグ ● マカロニグラタン ● 産直めかぶ(タレ付) ⑦フライパンでできるいわし蒲焼用(たれ付) ①鶏ハラミ(味付) ②北海道十勝産マチルダ種使用皮つきカットポテト ③北海道黒豆
簡短	● 丸の内タニタ食堂の減塩みそ使用 赤魚西京風味噌 ● 子持ちからふとししゃも ⑦鶏肉のぷりぷり照焼き ①氷温造り塩さば切身 ②カット野菜(鶏肉のぷりぷり照焼き用) ③ひとくちコーンフライ
あじ鮮	● 牛肉のあっさりスープの素 ● わら焼きかつおタタキ(タレ付) ● 金鱈いわし ● おいしい海藻三色 海藻サラダ

Aルート 10/6金 Bルート 10/7土

調理	● 長崎県対馬沖で獲れた丸あじ天日干し ● きぬ豆腐 ⑦国産牛小間切れ ①エビフライ ②ゆず大根 ③味付こうや豆腐
簡短	● 国産豚小間切れ ● 直火焼カレー・ルー中辛 ● きぬ豆腐 ⑦フライパンでできるチーズとろーりさんまフライ ①国産鶏むね肉皮なしカツレツ(塩レモン) ②からくらく調理 カレー・煮込み用 ③黒酢もずく
あじ鮮	● 国産豚モモ切り落とし ● 赤魚芳醇粕漬 ● コリアンチデミ ● いか唐揚げ

Aルート 10/11水 Bルート 10/12木

調理	● ミートソース ● 北海道産小麦使用もちりりパスタ ⑦北海道ほっけ半身 ①国産若鶏モモ肉 ②国産ロールキャベツ ③ピンチョウマグロ炙りスライス
簡短	● 鮭ムニエル ● 雑穀入りミネストローネ ⑦簡単・便利!羽根つき餃子 ①えびとほたて入りのハンバーグ ②カット野菜(ミネストローネ用) ③焼きいかだんご
あじ鮮	● 豚ロース厚切り(トンテキ) ● れんこ鯛(エラ・内臓抜き) ● 無着色辛子めんたい ● 江戸べったら漬

Aルート 10/13金 Bルート 10/14土

調理	● 炭火焼かつおたたき ● 三田屋コロッケ ● 日光いろは揚げ ⑦国産豚小間切れ ①目鯛西京漬 ②カットわかめ ③丸餃子セット(ほうれん草・にんじん)
簡短	● 中華そばろあん ● 鶏めしの素 ⑦フライパンでできる!ぶり照り焼き(タレ付) ①国産若鶏モモ肉 ②カット野菜(中華そばろあん用) ③北海道もちっとじゃがコーン
あじ鮮	● 本場秋田のきりたんぼ鍋セット ● 真だら切身 ● あじ野菜入りすり身 ● 甲州地粉手もみ式うどん

Aルート 10/16月 Bルート 10/17火

調理	● にらまんじゅう ● 無塩せきあらびきウィンナー ⑦氷温造り塩さば切身 ①国産若鶏のごま醤油炒め ②天津飯 ③ねぎ塩ホルモン
簡短	● レンジで簡単あじフライ ● かつおフレーク ⑦デジブルコギの素 ①ミナミカゴカマス塩糀漬 ②カット野菜(サラダ用) ③ごぼう入りふんわり肉詰めいなり煮
あじ鮮	● むきえびのチリソース ● 紅鮭切身 ● 国産豚モモスライス

Aルート 10/23月 Bルート 10/24火

調理	● 新潟タレカツセット ● 釜揚げしらす ⑦カラスカレイ切身 ①国産豚モモスライス ②パリパリ胡瓜 ③赤いかね塩塩
簡短	● 北海道サーモン西京漬 ● 辛子高菜めんたい ⑦国産若鶏親子丼セット ①ピチットざば ②カット野菜(国産若鶏親子丼セット用) ③いかを干して造ったいか塩辛
あじ鮮	● 氷温造り銀ひらす柚庵漬 ● トマトソースで仕上げる煮込みハンバーグ ● 長崎産釣やりいか(刺身用)

Aルート 10/27金 Bルート 10/28土

調理	● 国産豚小間切れ ● 直火焼 完熟トマトとチーズのハヤシ・ルー ⑦フライパンでできる鮭とチーズのカリカリ包み ①国産豚ローススライス ②北海道産かぼちゃ ③生からつくった大きないわしフライ
簡短	● 骨とり赤魚の和風あんかけセット ● かぼちゃグラタン ⑦国産若鶏のひとくちムニエル ①マジキ切り落とし ②カット野菜(骨とり赤魚の和風あんかけセット用) ③くるみ甘露煮
あじ鮮	● みつせ鶏ささみ ● シマホツケ開き ● 広島県産カキフライ ● ほたてクリームコロッケ

Aルート 10/30月 Bルート 10/31火

調理	● 氷温造りサバの味噌煮 ● 味付け玉子 ⑦国産鶏トロマイルドカレーソース焼き ①脂ののったあじ一夜干し ②米粉入り生らーめんしょうゆ味 ③調理焼ビーフン
簡短	● 豚肉細切り甘みそ炒めの素 ● 中華パリ皮春巻 ⑦フライパンでできる千葉県産いわし竜田揚げ ①みつせ鶏もも肉小間切れ ②カット野菜(豚肉細切り甘みそ炒めの素用) ③棒々鶏の素セット
あじ鮮	● ローズポーク小間切れ ● 天然真鯛刺身スライス ● 大根餅 ● お刺身甘海老

Aルート 10/18水 Bルート 10/19木

調理	● 冷凍さんま ● 納豆 ⑦国産豚ローススライス ①国産太刀魚刺身 ②国産ごぼうの甘辛揚げ ③国産れんこんの肉詰めフライ
簡短	● 十和田バラ焼き(牛肉使用) ● レンジDEコロッケ(牛肉入り) ⑦レンジで焼き魚真っつけ ①国産豚ロース切身 ②カット野菜(十和田バラ焼き用) ③納豆
あじ鮮	● 鰻屋が焼いたさんま蒲焼 ● 春巻き ● さしみ天ぷら ● 冷凍大和しじみ

Aルート 10/25水 Bルート 10/26木

調理	● 赤魚半身 ● もめん豆腐 ● 新潟産なめ茸 ⑦国産豚肉のすき焼き風煮 ①イカの中華風炒めセット ②お料理サラダスティック ③はんぺん
簡短	● 直火焼きハンバーグ ● 甲州地粉手もみ式うどん ● ごぼう入りかき揚げ ⑦銀ひらす柚庵漬 ①国産豚小間切れ ②十勝めむろ皮つきフライばてと ③さしみかまぼこ(あおさ入)
あじ鮮	● 赤坂宮監修 直火焼豚レバニラ炒め用 ● マチ切落し ● 駿河湾産桜えび炊き込みごはんの素 ● 宮城県産めかぶ

Aルート 10/29月 Bルート 10/30火

調理	● 国産豚小間切れ ● 直火焼 完熟トマトとチーズのハヤシ・ルー ⑦フライパンでできる鮭とチーズのカリカリ包み ①国産豚ローススライス ②北海道産かぼちゃ ③生からつくった大きないわしフライ
簡短	● 骨とり赤魚の和風あんかけセット ● かぼちゃグラタン ⑦国産若鶏のひとくちムニエル ①マジキ切り落とし ②カット野菜(骨とり赤魚の和風あんかけセット用) ③くるみ甘露煮
あじ鮮	● みつせ鶏ささみ ● シマホツケ開き ● 広島県産カキフライ ● ほたてクリームコロッケ

Aルート 10/30月 Bルート 10/31火

調理	● 氷温造りサバの味噌煮 ● 味付け玉子 ⑦国産鶏トロマイルドカレーソース焼き ①脂ののったあじ一夜干し ②米粉入り生らーめんしょうゆ味 ③調理焼ビーフン
簡短	● 豚肉細切り甘みそ炒めの素 ● 中華パリ皮春巻 ⑦フライパンでできる千葉県産いわし竜田揚げ ①みつせ鶏もも肉小間切れ ②カット野菜(豚肉細切り甘みそ炒めの素用) ③棒々鶏の素セット
あじ鮮	● ローズポーク小間切れ ● 天然真鯛刺身スライス ● 大根餅 ● お刺身甘海老

調理コース おすすめレシピ!

イカリングの中華塩炒め

調理時間 20分



【材料(2人分)】
 九州産スルメイカリング.....135g
 しめじ.....100g
 しいたけ.....5個
 青梗菜.....2束
 にんにく(すりおろし).....小さじ1
 片栗粉.....小さじ2
 ごま油.....大さじ1と1/2

[A] 酒.....大さじ1
 鶏ガラスープ(顆粒).....小さじ2
 塩.....小さじ1/3
 粗挽き黒こしょう.....少々

【作り方】

- 九州産スルメイカリングは解凍し、水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- しめじは根元を切り落とし小房に分け、しいたけは軸を取り4等分のいちょう切りにする。青梗菜は根元を切り落としざく切りにする。
- フライパンにごま油を入れて熱し、にんにくを加え香りがでたら、①と②を加え中火で2〜3分炒め、[A]を加え強火でサッと炒め合わせ、火を止める。
- ③を器に盛る。

調理例
 1人分 194kcal
 塩分 3.0g

- 調理コース 献立案
- ・イカリングの中華塩炒め
 - ・よこすか海軍カレー コロケ
 - ・(ルッコラのサラダ)
 - ・銀だら煮付け
 - ・あさり味噌汁
 - ・(さつまいものレモン煮)

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]

銀だら切身 [2切]

調理方法 煮付け、焼物等

[232kcal]

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]

国産豚ロース切身 [2枚]

調理方法 焼物、揚げ物、炒め物、ソテー等

[291kcal]

九州産スルメイカリング [135g]

九州産のするめいかを調理に便利な輪切りにしました。

調理方法 煮付け、ソテー、揚げ物等

[76kcal]

よこすか海軍カレーコロケ [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

[249kcal]

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]

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]

みつせ鶏メンチカツ [4個]

みつせ鶏を使用したメンチカツです。

調理方法 レンジ調理

[351kcal]

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]

赤エビ・イカガーリック塩漬 [130g]

赤エビ、イカ短冊を特製タレに漬け込みました。

調理方法 カット野菜と炒めて

[84kcal]

国産豚モモスライス [180g]

調理方法 煮物、炒め物等

[225kcal]

カット野菜(赤エビ・イカガーリック塩漬用) [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]

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]

【作り方】
 ①赤エビ・イカガーリック塩漬は解凍後、カット野菜と炒める。



【作り方】
 ①みつせ鶏メンチカツは凍ったままラップをせずに、[600W] 3分40秒レンジで温める。
 ②つくね串手ごね風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

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]

みつせ鶏親子丼セット [240g]

みつせ鶏もも、むね肉の小間とタレのセットです。

調理方法 玉ねぎと煮て卵でとじ、ご飯にのせて

[125kcal]

ぷりっぷりの海老つまみ [9個]

むきえびと国産無リンすり身を合わせました。

調理方法 汁物、煮物等

[126kcal]

岡崎八丁味噌使用 みそ小女子 [60g]

愛知県岡崎のkokと旨味のある八丁味噌でいかなごを炊き上げた佃煮です。

[234kcal]

あじ鮮コース おすすめレシピ!

かつおタタキサラダ仕立て

調理時間 20分



調理例
1人分 208kcal
塩分 2.8g

【材料(2人分)】

わら焼きかつおタタキ.....180g
わかめ.....30g
にんにく.....1片 ベビーリーフ.....1袋
玉ねぎ.....1/4個 オリーブ油.....少々
セロリ.....1/2本

醤油.....小さじ1
オリーブ油.....大さじ2
レモン汁.....小さじ1/2
おろしにんにく.....少々
塩.....小さじ1/3
添付のたれ.....1袋

【作り方】

- ① わら焼きかつおタタキは半解凍し、水気をふきとり、8mm幅に切る。わかめはよく洗い、たっぷりの水を入れたボウルに入れ塩抜きし、食べやすい長さに切る。
- ② にんにく、玉ねぎ、セロリは薄切り、ベビーリーフは水にさらし、水気をふき取る。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて熱し、にんにくを加えて色づいたら取り出し、にんにくチップを作る。
- ④ 器に①のかつおタタキを盛り、にんにくチップを散らし、中央にわかめ、玉ねぎ、セロリ、ベビーリーフをのせ、[A]を添える。

調理コース 献立案
1品目
・いわし蒲焼
・マカロニグラタン
・めかぶスープ
2品目
・豚肉の玉ねぎたっぷりハンバーグ
・ポテトフライ
・(ブロッコリーのバターソース)

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】

国産豚肉の玉ねぎたっぷり
生ハンバーグ [2個]

国産豚肉100%で作った生ハンバーグです。
【調理方法】 焼いて好みのソースをかけて

[197kcal]

マカロニグラタン [2個]

マカロニをたっぷり入れたクリーミーなグラタンです。
【調理方法】 レンジ調理

[124kcal]

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]

フライパンでできる
いわし蒲焼用(たれ付) [160g]

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

[177kcal]

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

[132kcal]

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]

北海道黒黒豆 [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]

共通商品

丸の内タニタ食堂の減塩みそ使用

赤魚西京風味噌 [2枚]

脂のりの良い赤魚をタニタ食堂の減塩味噌で西京風に仕上げました。

【調理方法】 フライパン調理

[198kcal]

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]

選べる商品

鶏肉のぷりぷり照焼き [210g]

柔らかく加工した国産鶏ムネ肉と照焼きタレのセットです。

【調理方法】 カット野菜と炒めて

[102kcal]

氷温造り塩さば切身 [2切]

氷温製法で製造することで素材本来の旨みが味わえます。

【調理方法】 焼物

[301kcal]

カット野菜
(鶏肉のぷりぷり照焼き用) [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。

[26kcal]

キひとくちコーンフライ [100g]

国産のコーンをふんだんに使用したひとくちサイズのフライです。

【調理方法】 トースター調理

[223kcal]

【作り方】

- ① 鶏肉のぷりぷり照焼きは解凍後、カット野菜と炒める。



【作り方】

- ① 赤魚西京風味噌は解凍後、フッキングシートを敷き、フライパンで焼く。
- ② 子持ちからふとししゃもは解凍後、フライパンで焼く。



あじ鮮コース こだわり商品コース

牛肉のあっさりスープの素 [195g]

国産牛バラ肉と春雨に、ごま油やすりごまを加えた塩味のタレを加えてスープの素を作りました。

【調理方法】 長ねぎ、人参等を加えて

[197kcal]

わら焼きかつおタタキ(タレ付) [180g]

鮮やかな赤色でさっぱりとした味わいのかつおを土佐伝統の薫焼き製法にこだわって製造しました。柚子風味のタレ付き。

【調理方法】 半解凍後スライスして、添付のタレをかけて

[102kcal]

金鯱いわし [4尾]

愛知県三河湾で漁獲した脂のりの良い真いわしを塩で味付けし、天日干ししました。

【調理方法】 焼物

[193kcal]

おいしい海藻三色 海藻サラダ [100g]

茎わかめ、とさかのり、まふのりの海藻三種の塩蔵品です。

【調理方法】 水戻し後サラダ等で

[12kcal]

調理コース おすすめレシピ!

牛小間と豆腐の甘辛バター炒め

調理時間 20分



【材料(2人分)】
国産牛小間切れ.....150g
きぬ豆腐.....1丁
 えのき.....1袋 白ごま.....小さじ1
 にら.....1束 塩・こしょう.....各少々
 片栗粉.....小さじ2 バター.....15g

[A] 醤油.....大さじ1/2
 オイスターソース.....大さじ1/2
 砂糖.....大さじ1/2
 鶏ガラスープ(顆粒).....小さじ1

【作り方】

- ①国産牛小間切れは解凍し、ポリ袋に入れ片栗粉をまぶす。きぬ豆腐はキッチンペーパー等に包んで10分程置いて水切りし、一口大に切る。
- ②えのきは根元を切り落とし半分に切ってほぐし、にらは4~5cmの長さに切る。
- ③フライパンにバターを入れて熱し、国産牛小間切れを中火で1~2分炒める。
- ④③に②ときぬ豆腐を入れ中火で1~2分炒め、[A]を加え強火で1分炒め、塩・こしょうをふる。
- ⑤器に④を盛り、白ごまをふる。

調理例
 1人分 521kcal
 塩分 2.6g

調理コース 献立案
 1 牛小間と豆腐の甘辛バター炒め
 ・(なすの揚げ浸し)
 ・(セロリのマヨ和え)
 2 丸あじ天日干し
 ・ゆず大根
 ・(かぼちゃ煮物)

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]

共通商品

長崎県対馬沖で獲れた 丸あじ天日干し [2枚]

長崎県対馬沖産の丸あじを開いて天日干しにしました。
 【調理方法】 焼物

[169kcal]

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

国産牛小間切れ [150g]

【調理方法】 焼肉、煮物、炒め物等

[318kcal]

1品選べます

エビフライ [4尾]

手作り仕上げたエビフライはサクッと軽い衣が特徴です。
 【調理方法】 揚物調理

[139kcal]

ゆず大根 [100g]

国産大根とゆずをあっさりとした甘酢味に仕上げたお漬物です。
 【調理方法】 そのまま

[96kcal]

1品選べます

味付こうや豆腐 [2枚]

国産大豆を使用したまろやかな食感に仕上げた味付き高野豆腐です。
 【調理方法】 そのまま

[117kcal]

小麦

共通商品

国産豚小間切れ [180g]

【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]

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】 豚小間、カット野菜と煮て

[465kcal]

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

フライパンでできる チーズとろーり さんまフライ [5個]

さんまを開いて4種のチーズをサンドし、パン粉をつけました。

【調理方法】 フライパン調理

[184kcal]

1品選べます

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]

からくらく調理 カレー・煮込み用 [300g]

じゃがいも、にんじん、玉ねぎをセットしました。水切り、水洗いせずにお使いいただけます。

[51kcal]

1品選べます

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。

【調理方法】 そのまま、きゅうり等と和えて

[28kcal]

【作り方】

- ①チーズとろーりさんまフライは凍ったまま、多めの油でフライパンで焼く。
- ②きぬ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

国産豚モモ切り落とし [200g]

【調理方法】 焼物、炒め物等

[225kcal]

赤魚芳醇粕漬 [2枚]

脂のりの良い赤魚のウロコ、ヒレを除去し、酒粕を調合した粕床にじっくりと漬け込みました。

【調理方法】 余分な粕を落として中火で焼いて

[117kcal]

コリアンチデミ(たれ付) [2枚]

国産小麦に人参や玉ねぎ等の国産野菜を加え、外はパリパリ、中はもっちり食感に仕上げました。

【調理方法】 フライパン調理

[175kcal]

いか唐揚げ [160g]

カナダ産マツイカを醤油、にんにく、生姜などで味付けし、粉付けしました。

【調理方法】 揚げ焼き

[95kcal]

あじ鮮コース おすすめレシピ!



れんこ鯛中華蒸し 調理時間 25分

- 【材料(2人分)】
- れんこ鯛.....2尾
 青梗菜.....1株 酒.....大さじ4
 人参.....10g ごま油.....大さじ2
 しめじ.....30g 醤油.....大さじ1
 長ねぎ.....1/4本 オイスターソース.....小さじ1
 生姜.....15g [A] 鶏ガラスープの素(顆粒).....小さじ1/2
 ブロッコリースプラウト.....1/2パック 砂糖.....小さじ1
 水.....大さじ2

- 【作り方】
- れんこ鯛は解凍し、切り込みを入れる。
 - 長ねぎは千切りして白髪ねぎに、生姜は千切りし針生姜にし水にさらす。ブロッコリースプラウトは根元を切る。青梗菜はザク切り、人参は短冊切り、しめじは小房に分ける。
 - ①をせいろに盛り、酒を入れ蓋をする。フライパンにお湯を入れ、沸騰したらせいろをのせて中火で8~10分蒸す。途中で青梗菜、人参、しめじを加えて3~4分蒸す。
 - ③のせいろをお皿にのせ、小鍋で加熱した[A]をかけ、白髪ねぎ、針生姜、ブロッコリースプラウトのをせ、熱したごま油をかける。

- 調理コース 献立案
- 1 若鶏モモガーリックソテー (かぶのミルク煮) (キャロットラペ)
 - 2 ミートソースパスタ ロールキャベツ (しめじのマリネ)

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

ミートソース [110g×2] 北海道産小麦使用

トマトの果肉感が味わえるミートソースです。

調理方法 湯煎後、パスタにかけて

[125kcal]

北海道産小麦使用

もちりりパスタ [300g]

もちもちした食感のためのパスタです。

[362kcal]

1品選べます

7 北海道縞ほっけ半身 [1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]

1品選べます

8 国産若鶏モモ肉 [180g]

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]

1品選べます

9 国産ロールキャベツ [2個]

豚と鶏挽肉を国産キャベツで巻きました。

調理方法 お好みの味付けで煮て

[117kcal]

1品選べます

10 ビンチョウマグロ炙りスライス [120g]

ピンチョウ鰯を刺身用にスライスして炙り、旨味を引き出しました。

[110kcal]

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

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]

雑穀入りミネストローネ [80g]

トマトとにんにく、洋風だしなどと調合したタレに押し麦、国産大豆を加えました。

調理方法 カット野菜と煮て

[69kcal]

1品選べます

7 簡単・便利! 羽根つき餃子 [12個]

具材は国産原料にこだわり、油・水を加えずに作れます。タレもつけずに食べられるよう濃いめの味付けに仕上げました。

[222kcal]

1品選べます

8 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]

1品選べます

9 カット野菜 (ミネストローネ用) [2人用]

玉ねぎ、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。

[34kcal]

1品選べます

10 焼きいかだんご [6個]

炙り焼きの香ばしいかがゴロゴロ入った食べ応えのある焼きだんごです。

調理方法 そのまま又は軽く温めて

[112kcal]

【作り方】

①羽根つき餃子はフライパンで焼く。

【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。
②①鍋に油を入れ、カット野菜がしんなりするまで炒める。
②解凍した雑穀入りミネストローネと水180mlを加えて弱火で約5分煮る。

調理例

ア 餃子

共通 + カ 焼魚と野菜、スープ

あじ鮮コース こだわり商品コース

豚ロース厚切り(トンテキ) [2枚]

厚切りの豚ロースにスリットを入れて、食べやすくしました。トンカツソースがご飯にぴったり。

調理方法 フライパン調理

[238kcal]

れんこ鯛(エラ・内臓抜き) [2尾]

長崎県水揚げのれんこ鯛のうろこ、エラ、内臓を除去しました。

調理方法 焼物、煮物等

[108kcal]

無着色辛子めんたい [70g]

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]

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]

調理コース おすすめレシピ!

豚小間と里芋の照焼き

調理時間 20分



【材料(2人分)】
 国産豚小間切れ.....200g
 里芋.....4個
 ししとう.....6本
 片栗粉.....大さじ2
 油.....大さじ2

[A] 醤油.....大さじ1と1/2
 砂糖.....小さじ2
 みりん.....大さじ1と1/2
 酒.....大さじ2

【作り方】

- ①国産豚小間切れは、片栗粉大さじ1をまぶす。
- ②里芋は皮をむき一口大に切り、耐熱皿にのせ、レンジ[600W]で3～4分加熱し、片栗粉大さじ1をまぶす。ししとうは竹串で数カ所に穴を開ける。
- ③フライパンに油を入れて熱し、①を入れ肉の色が変わるまで中火で炒めたら、②を加え中火で1～2分炒める。
- ④③に[A]を加え、中火で1～2分炒め合わせる。

調理例
 1人分 500kcal
 塩分 2.4g

調理コース 献立案
 1 豚小間と里芋の照焼き
 ・いろは揚げ白だし煮
 ・(水菜のお浸し)
 2 炭火焼かつおたたき
 ・コロッケ
 ・わかめと玉ねぎサラダ

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]

炭火焼 かつおたたき [100g]

1本釣のかつおをこだわりの「鹿児島県産 榎の木100%の炭火」で表面を焼き上げました。

調理方法 半解凍後、お好みの大きさに切って

[123kcal]

三田屋コロッケ [2個]

冷めてもサクとした香ばしいおいしさがあります。

調理方法 揚げ物調理

[165kcal]

日光いろは揚げ [1枚]

油抜きせず使えます。

調理方法 煮物、焼物、汁物等

[209kcal]

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]

目鯛西京漬 [2切]

クセのない白身魚の目鯛を西京味噌に漬け込みました。

調理方法 焼物

[141kcal]

カットわかめ [5g]

三陸産塩蔵わかめを食べやすくカットし、乾燥させました。

調理方法 水戻し後、サラダ、和え物、汁物等

[143kcal]

丸餃子セット (ほうれん草・にんじん) [各2個]

具材に国産ほうれん草・にんじんを使用、もちもち食感に仕上げました。

[195kcal]

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]

中華そばろあん [100g×2]

国産鶏挽肉を、醤油ベースに昆布、チキンの風味を加えた中華あんと合わせました。

調理方法 カット野菜と炒めて

[141kcal]

鶏めしの素 [2合用]

国産鶏肉と野菜の大きめな具材をふんだんに使用した鶏めしの素です。

調理方法 混ぜ込み

[167kcal]

フライパンでつくる! ぶり照り焼き (タレ付) [2切]

脂のりの良いぶりで甘口の照り焼きのセットです。

調理方法 フライパン調理

[233kcal]

国産若鶏モモ肉 [180g]

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]

カット野菜 (中華そばろあん用) [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]

北海道 もちっとじゃがコーン [4個]

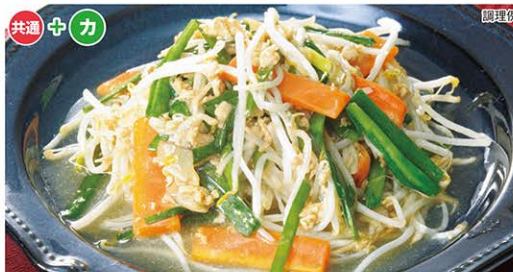
北海道産男爵いもで作ったもちっと食感のいももちでコーンを包み込みました。

調理方法 レンジ調理

[306kcal]

【作り方】

- ①ぶり照り焼きはぶりを半解凍後フライパンで両面焼いて、添付のタレを絡める。
- ②鶏めしの素は解凍後、ご飯2合と合わせほぐすようによく混ぜる。



あじ鮮コース こだわり商品コース

本場秋田のきりたんぼ鍋セット [370g]

秋田県産あきたこまち100%のきりたんぼと国産鶏モモ肉、比内鶏の濃縮スープのセットです。

調理方法 お好みの野菜と煮て

[172kcal]

真だら切身 [2切]

調理方法 焼物、ホイル焼き、汁物等

[77kcal]

あじ野菜入りすり身 [200g]

長崎産のあじを主原料に、人参や玉ねぎなどの野菜を混ぜ込んで、味付けすり身にしました。

調理方法 鍋物、汁物等

[97kcal]

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]

あじ鮮コース おすすめレシピ!



紅鮭のクリーム煮 調理時間 25分

- 【材料(2人分)】
- 紅鮭切身.....2切
 - 白菜.....1/8株
 - バター.....10g
 - 小麦粉.....大さじ1と1/2
 - 牛乳.....200cc
 - 塩・こしょう.....各少々

- [A]
- 白ワイン.....大さじ2
 - コンソメ(顆粒).....小さじ2
 - 水.....200cc
 - 砂糖.....小さじ1/2

- 【作り方】
- ①紅鮭切身は解凍して水気を拭き取り、食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶす。
 - ②白菜は芯は斜めそぎ切り、葉はザク切りにする。
 - ③フライパンにバターを入れて熱し、①を中火で焼き色がつくまで片面2分ずつ焼く。
 - ④③に白菜と合わせた[A]を加え、中火で10分煮る。
 - ⑤④に牛乳を加え、中火で3〜4分とろみがつくまで煮込み、塩・こしょうで味を調え、器に盛る。

調理例
1人分 276kcal
塩分 3.3g

- 調理コース 献立案
- 1 若鶏のごま醤油炒め
 - 2 あらびきウインナーポトフ
 - 3 (紫玉ねぎの酢漬)
 - 4 天津飯
 - 5 にらまんじゅう
 - 6 (青梗菜のスープ)

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]

にらまんじゅう [8個]

国産豚肉にたっぷりのニラを入れたジューシーなにらまんじゅうです。

調理方法 レンジ調理

[160kcal]

無塩せきあらびきウインナー [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]

氷温造り塩さば切身 [2切]

氷温製法で製造することで素材本来の旨みが味わえます。

調理方法 焼物

[301kcal]

国産若鶏のごま醤油炒め [175g]

国産鶏肉を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

[145kcal]

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]

ねぎ塩ホルモン (国産豚使用) [160g]

国産豚ホルモンをやわらかく仕上げ、ねぎと香辛料と塩で味付けしました。

調理方法 お好みの野菜と炒めて

[184kcal]

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]

レンジで簡単あじフライ [4枚]

あじの切身にパン粉を付け油調理しました。

調理方法 レンジ調理

[273kcal]

かつおフレーク [70g]

風味を損なわず、油分塩分を控えめにパックしました。

調理方法 サラダ、炒め物等

[347kcal]

ア テジプルコギの素 (国産豚肉使用) [200g]

国産豚肉を醤油ベースに、にんにく、生姜、ごま油等を使用した甘めの醤油タレに漬け込みました。

調理方法 お好みの野菜と炒めて

[234kcal]

イ ミナミカゴカマス塩焼漬 [160g]

クセのない白身魚を塩焼で味付けしました。

調理方法 フライパン調理

[116kcal]

カ カット野菜(サラダ用) [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。

[24kcal]

キ ごぼう入りふんわり肉詰めいなり煮 [2個]

ごぼうの風味が香る、ふんわりジューシーな肉詰めいなりです。

調理方法 湯煎

[151kcal]

- 【作り方】
- ①テジプルコギの素は解凍後、お好みの野菜と炒める。
 - ②かつおフレークはお好みの野菜と炒める。

- 【作り方】
- ①レンジで簡単あじフライは凍ったまま【600W】2枚1分10秒レンジで温めて、カット野菜を添える。



あじ鮮コース こだわり商品コース

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]

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]

国産豚モモスライス(冷凍) [200g]

調理方法 煮物、炒め物等

[225kcal]

調理コース おすすめレシピ!



ミルフィーユカツ

調理時間 30分

【材料(2人分)】

国産豚ローススライス.....180g
 塩・こしょう.....各少々
 大葉.....6枚
 にんにく.....3片
 キャベツ.....150g
 人参.....20g
 レモン.....1/4個

[A] 小麦粉.....大さじ2
 水.....大さじ4
 パン粉.....適量
 揚げ油.....適量

【作り方】

- ①国産豚ローススライスを半分に切る。
- ②大葉は半分、にんにくは薄切り、キャベツと人参は千切り、レモンはくし切りにする。
- ③①、大葉、にんにくを2〜3回順に重ねて肉同士を密着させ、塩・こしょうをふる。
- ④③によく混ぜ合わせた[A]をしっかりつけてからパン粉をつける。
- ⑤170度に熱した揚げ油で④を3分程揚げて一度引き上げ、5分程経ってから再度2分揚げる。
- ⑥⑤を4等分に切り、器に混ぜ合わせたキャベツと人参、レモンを盛る。

調理例
 1人分 435kcal
 塩分 0.7g

調理コース 献立案
 ・ミルフィーユカツ
 ・納豆オムレツ
 ・(コールスローサラダ)
 ・さんま塩焼き
 ・れんこんの肉詰めフライ
 ・(ほうれん草のお浸し)

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]

冷凍さんま [2尾]

調理方法 焼物、煮付け等

[287kcal]

納豆 [茨城:1連] [埼玉・山梨:2コ]

国産大豆を使用しました。納豆は地域対応商品です。

[200kcal]

⑦ 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]

⑧ 国産太刀魚刺身 [50g]

鮮度の良い国産太刀魚を3枚に卸し、刺身用にしました。
 調理方法 半解凍後、お好みの大きさに切って

[266kcal]

⑧ 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]

⑧ 国産れんこんの肉詰めフライ [100g]

国産鶏肉ベースのミンチに国産れんこんのスライスをのせ、ゴマ付きの照り焼きタレを絡めました。
 調理方法 レンジ調理

[211kcal]

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 カット野菜と炒めて

[285kcal]

レンジDEコロッケ(牛肉入り) [2個]

北海道産男爵いもと国産の牛肉と玉ねぎで仕上げたコロッケです。

調理方法 レンジ調理

[270kcal]

⑦ レンジで焼き魚真ほっけ [2枚]

冷凍のまま電子レンジで簡単に調理できる干物です。

調理方法 レンジ調理

[168kcal]

⑧ 国産豚ロース切身 [2枚]

調理方法 焼物、揚物、炒め物、ソー等
 <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]

⑧ カット野菜(十和田バラ焼き用) [2人用]

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。

[37kcal]

⑧ 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]

- 【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。
 - ②レンジDEコロッケは凍ったまま【500W】1分20秒レンジで温める。



- 【作り方】
- ①十和田バラ焼きは解凍後、カット野菜と炒める。



あじ鮮コース こだわり商品コース

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]

春巻き [4本]

千切りにした豚肉、たけのこ、しいたけを炒め、職人が一つ一つ丁寧に手巻きしました。

調理方法 揚物調理

[172kcal]

さしみ天ぷら [1本]

上質なすり身を使用して滑らかで旨味のある食感に仕上げた小田原山上老舗の味です。

調理方法 そのまま

[74kcal]

冷凍大和しじみ(涸沼、涸沼川産) [200g]

茨城県涸沼、涸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!

しらすと大葉の味噌焼きおにぎり

調理時間 15分



【材料(2人分)】

釜揚げしらす.....40g
大葉.....10枚
ご飯.....1合分
味噌.....大さじ1と1/2
粉チーズ.....大さじ2
油.....小さじ1

【作り方】

- ①釜揚げしらすは解凍する。
- ②大葉は7枚を粗みじん切りにし、3枚はトッピング用に千切りにする。
- ③ボウルに①、ご飯、味噌、粉チーズ、粗みじん切りにした大葉を加えて混ぜ合わせ、6等分にしておにぎりを作る。
- ④フライパンに油を入れて熱し、③を両面2〜3分ずつこんがり焼き色をつけるまで焼く。
- ⑤器に④を盛り、千切りにした大葉をのせる。

調理例
1人分 346kcal
塩分 2.7g

調理コース 献立案

1 白米
・カラスカレイ煮付け
・しらすと大葉の味噌焼きおにぎり
・(えのきのすまし汁)

2 小豆
・タレカツ
・パリパリ胡瓜
・(かぼちゃ煮物)

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】

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 揚げ物調理

[173kcal]

釜揚げしらす [40g]

調理方法 そのまま、卵とじ、汁物等

[87kcal]

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、揚げ物等

[221kcal]

国産豚モモスライス [200g]

調理方法 煮物、炒め物等

[225kcal]

パリパリ胡瓜 [80g]

国産胡瓜を歯ごたえが残るように醤油漬けにしました。

[57kcal]

赤いかねぎ塩 [150g]

身厚な赤いかを短冊状にカットし、塩タレで味付けしました。

調理方法 お好みの野菜と炒めて

[147kcal]

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】

北海道サーモン西京漬 [2切]

北海道産カラフトマスを京の老舗「西京味噌」の白味噌にじっくりと漬け込みました。

調理方法 フライパン調理

[163kcal]

辛子高菜めんたい [60g]

氷温でじっくりと漬け込み旨みを引き出した明太子と辛子高菜を和えました。

調理方法 ご飯のお供、和え物等

[67kcal]

国産若鶏親子丼セット [180g]

国産若鶏ムネ肉と特製タレをセットにしました。

調理方法 カット野菜と煮て卵を加えて

[157kcal]

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]

カット野菜 (国産若鶏親子丼セット用) [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]

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若鶏親子丼セットを解凍し、タレを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら鶏肉を入れて火を通す。
- ②カット野菜を入れてひと煮立ちさせて卵でとじる。



【作り方】

- ①北海道サーモン西京漬は解凍後、クッキングシートを敷き、フライパンで焼く。
- ②辛子高菜めんたいは解凍後、そのまま器に盛る。



あじ鮮コース こだわり商品コース



氷温造り銀ひらす柚庵漬 [2切]

脂のりの良い銀ひらすを柚子果汁を加えた醤油ベースタレに漬け込みました。

調理方法 焼物

[231kcal]

トマトソースで仕上げる煮込みハンバーグ [2枚]

ジューシーなハンバーグと煮込み用トマトソースのセットです。

調理方法 きのこ、玉ねぎ等を加えて煮て

[183kcal]

長崎産釣やりいか(刺身用) [2杯]

長崎県水揚げのヤリイカを高鮮度のまま凍結させました。

調理方法 内臓等を取り除き、お刺身にして

[77kcal]

調理コース おすすめレシピ!

はんぺんのツナマヨサンド焼き

調理時間 **15分**



【材料(2人分)】

はんぺん.....1枚
ツナ缶.....70g
大葉.....4枚

[A] マヨネーズ.....大さじ2
粉チーズ.....大さじ1
塩・こしょう.....各少々

【作り方】

- ①はんぺんは斜め2等分に切り、中心に切れ目を入れる。
- ②ツナ缶は油をきって、大葉3枚は粗く刻む。
- ③②と[A]を混ぜ合わせ、①に詰め、魚焼きグリルで焼き目がつくまで焼く。
- ④③を半分に切って、お皿に大葉1枚を添えて盛る。

調理例
1人分 229kcal
塩分 1.8g

調理コース 献立案
1日目
・豚肉のすき焼き風煮
・豆腐ステーキ
・(たたききゅうり)
2日目
・はんぺんのツナマヨサンド焼き
・赤魚焼き
・なめ豆のおろし和え

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]

赤魚半身 [1枚]

調理方法 焼物、煮付け等

[105kcal]

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]

新潟産なめ茸 [60g]

新潟県産のなめ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]

国産豚肉のすき焼き風煮 [160g]

国産豚肩肉を昆布と鰹のだしの効いた醤油ベースタレに漬け込みました。
調理方法 白菜、長ねぎ等を炒めてから水と豆腐を加えて煮て

[172kcal]

1品選べます

イカの中華風炒めセット [200g]

アカイカスライスと中華風タレのセットです。
調理方法 お好みの野菜と炒めて

[98kcal]

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。

[93kcal]

1品選べます

はんぺん [1枚]

ふんわりソフトな食感の無リンのはんぺんです。
調理方法 サラダやおつまみ等

[83kcal]

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

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]

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りが良いのが特徴です。

[280kcal]

ごぼう入り
かき揚げ [2枚]

国産ごぼう、にんじん、春菊をかき揚げにし、香り高いかき揚げに仕上げました。

調理方法 レンジ調理

[186kcal]

選べる商品

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 フライパン調理

[151kcal]

1品選べます

国産豚小間切れ [180g]

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]

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」を皮のままカットし、油調理しました。

調理方法 レンジ調理

[109kcal]

1品選べます

さしみかまぼこ(あおさ入) [1本]

上質なタラサリ身を使用しつるんとした独特な食感に仕上げた小田原龍清老舗のかまぼこです。

[49kcal]

【作り方】

- ①銀ひらす柚庵漬は解凍後、フライパンで焼く。
- 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。ごぼう入りかき揚げは凍ったまま【600W】1分30秒レンジで温める。



【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皮つきフライぽてとはトースターで温める。



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にオイスターソースを加え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

[174kcal]

メバチ切落し [80g×2]

漁船や時期、漁場にこだわったメバチマグロを食べやすい大きさにスライスしました。

調理方法 お刺身や丼物等

[130kcal]

駿河湾産桜えび
炊き込みごはんの素 [2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]

宮城県産めかぶ [120g]

めかぶのこりこりとした食感を残すため粗挽きカットにしました。

調理方法 ポン酢や醤油をかけて

[14kcal]

調理コース おすすめレシピ!

ハロウィンかぼちゃコロッケハヤシライス

調理時間 **40分**



【材料(2人分)】

国産豚小間切れ.....200g
直火焼 完熟トマトとチーズのハヤシ・ルー.....110g
北海道産かぼちゃ.....300g
玉ねぎ(中).....1個
マッシュルーム.....6個
パセリ.....適量
モッツアレラチーズ.....50g
ベーコン.....2枚
小麦粉.....適量
溶き卵.....1個分
パン粉.....適量
ターメリックライス.....1合分
塩・こしょう.....各少々
バター.....20g
油.....適量
水.....600cc

【作り方】

- 北海道産かぼちゃは解凍しフォークの背などで潰す。
- 玉ねぎ1/2個は粗みじん切りに、残りの1/2個は薄切りにする。マッシュルームは薄切り、パセリはみじん切りにし、軸は1cmの長さに6本切る。
- ベーコンは粗みじん切り、モッツアレラチーズは2cm角に切る。
- フライパンにバター10gを入れ、薄切りにした玉ねぎを中火でしんなりするまで炒めたら、国産豚小間切れを加えて中火で2〜3分炒め、マッシュルームを加えて更に炒める。
- ④に水600ccを加え、沸騰したら弱火で20分煮込み、火を止め直火焼 完熟トマトとチーズのハヤシ・ルーを加え弱火でとろみがつくまで煮込む。
- 別のフライパンに残りのバターを入れて熱し、粗みじん切りにした玉ねぎとベーコンを入れて中火で炒める。
- ボウルに①と⑥を入れて混ぜ合わせ、塩・こしょうをしてコロッケ生地を作り、6等分にし、モッツアレラチーズを中心に詰めて丸め、小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をついたら、菜箸の先で筋をつけてかぼちゃの型にする。
- 別のフライパンに油を入れて熱し、180度の温度で⑦をこんがり揚げ、パセリの軸を刺す。
- 器にターメリックライスを盛り、パセリを散らし、⑤をかけて⑧をのせる。

調理例
1人分 640kcal
塩分 3.2g

調理コース 献立案
1品目
・鮭とチーズのかりかり包み
・(じゃがいものトマト煮)
・(ミニトマトマリネ)
2品目
・ハロウィンかぼちゃコロッケ
・ハヤシライス
・(シーザーサラダ)

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]

直火焼 完熟トマトとチーズのハヤシ・ルー [110g]

完熟トマトをたっぷり使用し赤ワイン、スパイスで味わい深く仕上げました。

【調理方法】 豚小間、お好みの野菜と煮て

[446kcal]

⑦フライパンでできる 鮭とチーズのかりかり包み [6個]

北海道産秋鮭のミンチにチーズを合わせ、春巻きの皮で包みました。

【調理方法】 フライパン調理

[212kcal]

1品目
⑦どちらか

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]

⑧北海道産かぼちゃ [300g]

おいしさそのままに冷凍しました。

【調理方法】 煮物、和え物、鍋物等

[75kcal]

1品目
⑧どちらか

⑨生からつくった 大きないわしフライ [2枚]

生のままの真いわしを開いて、中骨、腹骨を取り除き、パン粉を付けました。

【調理方法】 揚物調理

[203kcal]

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】

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]

かぼちゃグラタン [2個]

北海道産牛乳と国産のかぼちゃ、たまねぎを使用した、クリーミーなグラタンです。

【調理方法】 レンジ調理

[108kcal]

共通商品

選べる商品

⑦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】 フライパン調理

[128kcal]

1品目
⑦どちらか

⑧マカジキ 切り落とし(加熱用) [150g]

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]

⑨カット野菜 (骨とり赤魚の和風あんかけセット用) [2人用]

玉ねぎ、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。

[34kcal]

1品目
⑨どちらか

⑩くるみ甘露煮 [50g]

くるみをじっくりと乾燥させてから甘く味付けしました。

[621kcal]

- 【作り方】
- 国産若鶏のひとくちムニエルは解凍後、多めの油で焼く。
 - かぼちゃグラタンは凍ったまま【500W】3分レンジで温める。



- 【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。



あじ鮮コース こだわり商品コース

みつせ鶏ささみ [200g]

【調理方法】 焼物、炒め物、揚物等

[103kcal]

シマホッケ開き [1枚]

脂のりの良い大きめのシマホッケを開き、干し上げました。

【調理方法】 焼物

[160kcal]

広島県産カキフライ [6粒]

広島県倉橋島で育ったカキをサクサクのパン粉で美味しさをギュッと包み込みました。

【調理方法】 揚物調理

[116kcal]

ほたてクリームコロッケ [2個]

北海道オホーツク産ホタテの貝柱をほぐしクリームコロッケにしました。

【調理方法】 揚物調理

詳しい商品紹介はP29へ

[174kcal]

あじ鮮コース おすすめレシピ!

真鯛の胡麻醤油たれ丼

調理時間 15分



【材料(2人分)】
 天然真鯛刺身スライス.....80g
 生姜.....10g
 大葉.....4枚
 かいわれ大根.....1/2束
 卵黄.....2個
 ご飯.....1.5合

[A] 醤油.....大さじ2
 みりん.....大さじ1
 すりごま.....大さじ1/2

【作り方】

- ①耐熱容器に[A]を入れ、レンジ[600W]で1分加熱し、氷などをあてながら冷ます。
- ②天然真鯛刺身スライスは解凍してから①に漬ける。
- ③生姜と大葉は千切り、かいわれ大根は半分に切る。
- ④器にご飯をよそって②を盛り、卵黄を中央にのせ、③をのせる。

調理例
 1人分 632kcal
 塩分 2.2g

調理コース献立案
 ・鶏トロマイルドカレーソース焼き
 ・米粉しょうゆラーメン
 ・味付け玉子
 ・サバの味噌煮
 ・(きのこ炊込みご飯)
 ・(小松菜のお浸し)

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・8のセットでお届けします]

共通商品

氷温造りサバの味噌煮 [2切]

ノルウェー産のサバを生姜の効いた甘めの味噌味に仕上げました。
 【調理方法】 湯煎

[283kcal]

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]

国産鶏トロ(背肉)マイルドカレーソース焼き [220g]

国産鶏トロ(背肉)をマイルドな辛さのオイルソースで味付けしました。
 【調理方法】 フライパン調理

[252kcal]

1品選べます

脂ののったあじ一夜干し [2枚]

三枚卸にした脂のりの良いあじを塩水のみで味付けし、冷風乾燥しました。
 【調理方法】 焼物、ソテー、揚げ物等

[162kcal]

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]

1品選べます

調理焼ビーフン [180g]

国産野菜、ビーフン、国産豚肉等の具材をオイスターソースベースの調味液で味付けしました。
 【調理方法】 レンジ調理

[151kcal]

共通商品

豚肉細切り甘みそ炒めの素 [180g]

細切り豚肉とピリッと甘辛いみそタレのセットです。
 【調理方法】 カット野菜と炒めて

[204kcal]

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】 揚げ調理

[193kcal]

選べる商品

フライパンでできる千葉県産いわし竜田揚げ [160g]

千葉県産の真いわしを三枚おろし、国産しょう油と国産生姜汁で下味をつけ衣付しました。
 【調理方法】 フライパン調理

[181kcal]

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]

カット野菜(豚肉細切り甘みそ炒めの素用) [2人用]

じゃがいも、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。

[54kcal]

棒々鶏の素セット [110g]

しっ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、きゅうり等にのせて

[226kcal]

【作り方】
 ①いわし竜田揚げは凍ったまま、フライパンで焼く。
 ②中華パリ皮春巻は凍ったまま、多めの油で揚げ焼きする。



【作り方】
 ①豚肉細切り甘みそ炒めの素は解凍後、カット野菜と炒める。



あじ鮮コース こだわり商品コース

ローズポーク小間切れ [200g]

茨城県産の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、汁物等

[221kcal]

天然真鯛刺身スライス [80g]

鮮度の良い国産真鯛を生から刺身用にスライスしました。
 【調理方法】 お刺身、丼物等

[160kcal]

大根餅 [6個]

大根にチャーシューや干しえびを加え、もちふわとした食感に仕上げました。
 【調理方法】 フライパン調理

[129kcal]

お刺身甘海老 [150g]

船上凍結をした鮮度の良い甘海老です。
 【調理方法】 お刺身、丼物等

[87kcal]

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

10/2月

冷凍 小麦

カロリー 107kcal

塩分 0.8g

湯煎

アジ生姜煮 (80g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

B
ルート

お届け日

10/3火

小麦

カロリー 97kcal

塩分 2.4g

そのまま

菊芋のきんぴら (50g)

そのままどうぞ。

A
ルート

お届け日

10/4水

冷凍 小麦

カロリー 138kcal

塩分 0.2g

湯煎

鶏肉のトマトガーリックチキン (80g)

凍ったまま7分湯煎で温めて。

B
ルート

お届け日

10/5木

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

10/6金

冷凍 小麦

カロリー 65kcal

塩分 0.4g

湯煎

赤魚白醤油焼 (60g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

B
ルート

お届け日

10/7土

冷凍 卵 乳 小麦 小魚 かに

カロリー 167kcal

塩分 0.4g

電子レンジ

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。

A
ルート

お届け日

10/8土

冷凍 小麦 小魚

カロリー 108kcal

塩分 0.8g

湯煎

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

10/9日

冷凍 小麦

カロリー 6.0kcal

塩分 0.1g

解凍

宮城県産めかぶ (40g)

解凍後、そのままどうぞ。

冷凍 小麦

カロリー 14kcal

塩分 0.0g

そのまま

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

10/10月

冷凍 小麦

カロリー 112kcal

塩分 1.2g

湯煎

メバル煮付 (80g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

B
ルート

お届け日

10/11火

卵 乳 小麦

カロリー 196kcal

塩分 1.2g

そのまま

サラダのプロがつくったポテトサラダ (110g)

そのままどうぞ。

A
ルート

お届け日

10/12水

冷凍 小麦 小魚

カロリー 147kcal

塩分 1.8g

電子レンジ

直火焼国産鶏ハラミ(味付) (80g)

凍ったままお皿にのせ、ラップをせずに500W1分30秒レンジで温めて。

B
ルート

お届け日

10/13木

小麦

カロリー 98kcal

塩分 5.2g

そのまま

梅昆布 (55g)

そのままどうぞ。

A
ルート

お届け日

10/14金

冷凍 小麦

カロリー 87kcal

塩分 0.7g

湯煎

サケ粕焼 (60g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

B
ルート

お届け日

10/15土

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。

A
ルート

お届け日

10/16土

冷凍 小麦 小魚

カロリー 135kcal

塩分 1.2g

湯煎

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

10/17日

冷凍 小麦 小魚

カロリー 78kcal

塩分 0.6g

湯煎

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 18kcal

塩分 0.0g

そのまま

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

10/18月

冷凍 小麦

カロリー 191kcal

塩分 1.3g

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。

B
ルート

お届け日

10/19火

冷凍 小麦

カロリー 103kcal

塩分 0.8g

電子レンジ

あじわいポーク焼売 (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。

A
ルート

お届け日

10/20火

冷凍 小麦 小魚

カロリー 137kcal

塩分 0.6g

湯煎

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。

B
ルート

お届け日

10/21水

冷凍 卵 乳 小麦 小魚 かに

カロリー 232kcal

塩分 1.3g

電子レンジ

紅ずわいがにのドリア (200g)

凍ったまま500W5分30秒レンジで温めて。

A
ルート

お届け日

10/16月

冷凍 卵 乳 小麦

カロリー 248kcal

塩分 2.5g

電子レンジ

おかずセット
(豚肉と大根の旨煮) (1食)

凍ったまま500W4分レンジで温めて。

B
ルート

お届け日

10/17火

冷凍 小麦

カロリー 72kcal

塩分 0.7g

解凍

まん丸ねぎとろ (40g)

解凍後、そのままどうぞ。

A
ルート

お届け日

10/18水

冷凍 小麦

カロリー 234kcal

塩分 2.8g

そのまま

味付こうや豆腐 (2枚)

そのままどうぞ。

B
ルート

お届け日

10/19木

冷凍 小麦 小魚

カロリー 104kcal

塩分 0.4g

湯煎

サワラ照焼 (60g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

A
ルート

お届け日

10/20木

冷凍 小麦 小魚

カロリー 105kcal

塩分 0.7g

電子レンジ

えびまんじゅう (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。

A
ルート

お届け日

10/21金

冷凍 卵 乳 小麦 小魚

カロリー 216kcal

塩分 0.4g

電子レンジ

チキンかつ (1個)

凍ったまま500W1分10秒レンジで温めて。

B
ルート

お届け日

10/22金

冷凍 小麦 小魚

カロリー 197kcal

塩分 1.8g

解凍

新潟県産大豆昔ながらの煮豆 (70g)

解凍後、そのままどうぞ。

冷凍 小麦

カロリー 10kcal

塩分 0.0g

そのまま

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

10/23土

冷凍 小麦

カロリー 68kcal

塩分 1.3g

湯煎

ホッケ塩焼 (60g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

B
ルート

お届け日

10/24土

冷凍 卵 乳

カロリー 75kcal

塩分 1.1g

解凍

揚蒲鉾さつま揚げ (1枚)

解凍後、そのままどうぞ。

A
ルート

お届け日

10/25日

冷凍 卵 小麦

カロリー 69kcal

塩分 1.0g

湯煎

豚肉の五目あんかけ (100g)

凍ったまま7分湯煎で温めて。

B
ルート

お届け日

10/26月

冷凍 小麦

カロリー 141kcal

塩分 0.6g

解凍

白す佃煮 (50g)

解凍後、そのままどうぞ。

A
ルート

お届け日

10/26月

冷凍 小麦

カロリー 153kcal

塩分 1.3g

湯煎

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。

B
ルート

お届け日

10/27火

冷凍 卵 小麦

カロリー 115kcal

塩分 0.8g

湯煎

3種のきのこ根野菜のしんじょう(生姜あん) (65g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

A
ルート

お届け日

10/27火

冷凍 卵 乳 小麦 小魚

カロリー 260kcal

塩分 1.0g

湯煎

赤味噌デミグラスハンバーグ (120g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

B
ルート

お届け日

10/28水

冷凍 卵 小麦 小魚

カロリー 104kcal

塩分 0.4g

湯煎

和風ツナクリームパスタ (70g)

凍ったまま4分湯煎で温めて。

冷凍 小麦

カロリー 14kcal

塩分 0.0g

そのまま

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

10/28水

冷凍 小麦

カロリー 87kcal

塩分 2.4g

解凍

三陸ぶっかけ丼(ひらめ) (100g)

解凍後、ご飯にかけて。

B
ルート

お届け日

10/29木

冷凍 小麦

カロリー 86kcal

塩分 0.3g

電子レンジ

レンチン一口コロッケ(野菜) (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。

A
ルート

お届け日

10/29木

冷凍 小麦

カロリー 161kcal

塩分 1.5g

湯煎

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

10/30金

冷凍 小麦

カロリー 139kcal

塩分 1.0g

湯煎

がんもどき含め煮 (3個)

凍ったまま5分湯煎で温めて。

A
ルート

お届け日

10/30金

冷凍 小麦

カロリー 192kcal

塩分 0.4g

湯煎

サバスタミナ焼 (60g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

B
ルート

お届け日

10/31火

小麦

カロリー 22kcal

塩分 1.3g

そのまま

なめこわらび (60g)

そのままどうぞ。

A
ルート

お届け日

10/31火

冷凍 卵 小麦 小魚

カロリー 198kcal

塩分 0.5g

電子レンジ

大葉入りつくね (2個)

凍ったままお皿にのせ、ラップをして500W3分レンジで温めて。

B
ルート

お届け日

10/31火

冷凍 小麦 小魚

カロリー 95kcal

塩分 1.1g

解凍

国産ゴボウと人参のきんぴら (70g)

解凍後、そのままどうぞ。

冷凍 卵 小麦 小魚

カロリー 104kcal

塩分 0.1g

解凍

酒まんじゅう (1個)

解凍後、そのままどうぞ。



ふれあい食材を使った おすすめ6レシピ



さんまの焼き浸し

【材料(2人分)】

冷凍さんま……………2尾
かぼちゃ……………120g [A]
まいたけ……………100g
赤ピーマン……………1/2個
塩……………少々

醤油……………大さじ2
みりん……………大さじ1
だし汁……………200cc

【作り方】

- ①冷凍さんまは解凍し、頭を切り落として3等分してから内臓を取り出し、流水で洗って水気を拭き取り塩をまぶす。
- ②かぼちゃは薄切り、まいたけは根元を切り落としてほぐし、赤ピーマンは乱切りする。
- ③魚焼きグリルで、①と②を焼く。
- ④小鍋に[A]を入れ、沸騰したら火を止めてバットに移し、③を入れ10分ほど味を染み込ませる。

1人分 425kcal
塩分 2.2g

調理例



たらと秋野菜のわさび焼き

【材料(2人分)】

真だら切身……………2切 [A]
長芋……………100g
いんげん……………6本
赤ピーマン……………1個
練りわさび……………小さじ1
塩・こしょう……………各少々

醤油……………大さじ1
酒……………大さじ1
水……………大さじ1

【作り方】

- ①真だら切身は解凍し、[A]に10分漬ける。
- ②長芋は皮をむいて輪切り、いんげんは斜め2cm幅に切り、赤ピーマンは種をとり縦1cm幅に切り、塩・こしょうをふる。
- ③①は水気をキッチンペーパーでふきとり、上側に練りわさびを薄く塗り、②と共にトースターにのせて7～8分焼く。

1人分 156kcal
塩分 2.1g

調理例



黒豆の抹茶蒸しパン

【材料(2人分)】 ※6個分

北海道黒豆……………1パック
抹茶パウダー……………大さじ1
溶き卵……………1個分
牛乳……………100cc
砂糖……………大さじ1
ホットケーキミックス……………150g
油……………大さじ2

【作り方】

- ①北海道黒豆の水気を切る。
- ②ボウルに溶き卵、牛乳、砂糖を入れよく混ぜ、さらに油を加え混ぜる。
- ③②にホットケーキミックスと抹茶パウダーを加え混ぜ合わせ、北海道黒豆を加えさっくり混ぜる。
- ④耐熱の器に紙カップを入れ、容器の8分目まで③を流し入れ、蒸気が上がった蒸し器に入れ、ふきんで包んだフタをし、15分蒸す。
- ⑤④に竹串を刺して、くっついてこなければ出来上がりです。

1人分 615kcal
塩分 1.4g

調理例



ロールキャベツのトマト煮込み

【材料(2人分)】

国産ロールキャベツ……………2個 パセリ……………適量
トマト(中)……………1個 塩・粗挽き黒こしょう……………各少々
じゃがいも(中)……………1個

[A]
水……………700cc
コンソメ(顆粒)……………小さじ2
トマトケチャップ……………大さじ1と1/2
ローリエ……………1枚
砂糖……………小さじ1/2

【作り方】

- ①トマトとじゃがいもは1cm角に切り、パセリは粗みじん切りにする。
- ②鍋に[A]を入れ、沸騰したら国産ロールキャベツとトマト、じゃがいもを入れ、蓋をして弱火で20分煮込む。
- ③②に塩・粗挽き黒こしょうをふって味を調べ、火を止める。
- ④器に③を盛り、パセリを散らす。

1人分 200kcal
塩分 2.4g

調理例



鶏肉とかぼちゃのヨーグルトソース

【材料(2人分)】

国産若鶏モモ肉……………180g オリーブ油……………大さじ1/2
塩・こしょう……………各少々 塩……………少々
かぼちゃ……………1/6個
玉ねぎ……………1/2個 [A]
にんにく……………1/2かけ

プレーンヨーグルト……………大さじ1と1/2
マヨネーズ……………大さじ1と1/2
塩・こしょう……………各少々

【作り方】

- ①国産若鶏モモ肉は塩・こしょうをする。
- ②かぼちゃは種とワタを取り、レンジ(500W)で約1分30秒加熱し、1.5cm幅に切る。
- ③玉ねぎは1cm厚さに切る。
- ④フライパンを熱し、①の皮目を下にして入れ、フライ返しなどで押さえて4分ほど焼く。出てきた脂をペーパーで拭き、裏返して弱めの中火にして、オリーブ油とつぶしたにんにくを入れる。
- ⑤空いているところに②、③を並べ入れ、3～4分焼いて裏返し、塩を振って2～3分焼く。
- ⑥食べやすい大きさに切った鶏肉と、⑤を器に盛り、混ぜ合わせた[A]をかける。

1人分 420kcal
塩分 1.5g

調理例



わかめのナムル

【材料(2人分)】

カットわかめ……………5g
じゃがいも……………1個
人参……………1/3本 [A]
ほうれん草……………1/2束

ごま油……………大さじ3
塩……………小さじ1/3
こしょう……………少々
にんにく……………少々
一味唐辛子……………5g
白すりごま……………大さじ1/2

【作り方】

- ①カットわかめはたっぷりの水につけて戻し、熱湯にくぐらせたら水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ②じゃがいもと人参は千切り、ほうれん草は根元を切り落とし5cmの長さに切り、熱湯でサッと茹でて冷ます。
- ③[A]を3等分にして、わかめとほうれん草とそれぞれ和え、じゃがいもと人参と一緒に混ぜ合わせる。

1人分 236kcal
塩分 1.2g

調理例

おすすめ!!

今月の宅配商品のご紹介

ほたて クリームコロッケ



食材お届け日【あじ鮮コース】

Aルート 10/27(金)
Bルート 10/28(土)



「ほたてクリームコロッケ」は北海道で育てられた農畜産物や水産原材料を使用して作ったコロッケ「ととちゃんコロッケ」シリーズの1品です。北海道オホーツク海産のほたて貝や北海道産牛乳で作った特製ホワイトソース等、北海道産にこだわって製造しています。北海道オホーツク海産のほたて貝は旨みがギュッとつまった濃厚な風味が特徴で、濃厚な北海道産牛乳で作ったこだわりのホワイトソースとの相性も抜群です。

美味しさの秘密は 北海道産100%小麦の 自社製焼き立てパン粉



北海道産の具材や原材料を追及した結果、コロッケの衣となるパン粉を北海道産小麦で自社製造したいという思いから「焼き立てパン粉工場」を平成15年6月に新設しました。

研究開発の末ついに「北海道産小麦100%の自家製パン粉」の製造が可能となり、原材料からパン粉まで北海道産の「こだわりコロッケ」ととちゃんコロッケシリーズ」が完成しました。

パン粉工場では毎朝焼き上げられる北海道産小麦100%のパンの製造は早朝4時から稼働し、4時間後の午前8時頃に焼き立てパンを粉砕して「焼き立てパン粉」ができあがります。その後、隣接のコロッケ製造ラインへ運ばれ、コロッケの衣として付けられます。



コロッケのためだけに 製造したパン粉の特徴

- ①冷めても美味しく、電子レンジ再加熱でもサクサクの食感。
- ②油切れが良いためヘルシーな仕上がり。
- ③当日に焼いたパン粉を使用しているため香り高く、旨み豊かな味わい。

是非この機会に、北海道産原料と衣にこだわった「ほたてクリームコロッケ」をお召し上がり下さい。



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 (東武) 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 ●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ふえぶき 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 0294-70-5855 0294-70-5856
- 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 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 029-292-8951 029-292-4280
- JA常陸(笠間地区) 0296-74-4717
- 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 0296-20-1081 0296-20-1082
- JA北つくば 0296-49-6152
- JA常総ひかり 0280-33-3855
- JA茨城むつみ 0297-35-8332 0297-35-7201
- JA全農いばらき 029-292-4215 029-292-8798
- JA全農いばらき フリーダイヤル ☎ 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