

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	(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	(南栗山) 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	(奥本) 048-546-2113
●JAほくさい	049-226-6560	(川越) 049-223-0329
●JA南彩	048-797-9770	(蓮田) 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(太田地区) 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	029-212-3339	
●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) 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	0296-49-6152 0280-33-3855	
●JA全農いばらき フリーダイヤル	0297-35-8332 029-292-4215	0297-35-7201 029-292-8798
	☎ 0120-208-898(平日9:00~17:30)	

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】

12
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

【あじ鮮コース】
「ローストチキンと
サーモンカナッペ」

詳しいレシピは
▶▶▶19ページ



12月のお届け日 宅配回数 11回

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	(休)	(休)
24	25	26	27	28	(休)	(休)
31	A/レポート	B/レポート	(休)	(休)	(休)	(休)

12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、価格等が異なりますのでご了承ください。※未加熱の豚肉商品は中心部まで十分加熱してからお召し上がりください。
 ※表示したエネルギー値(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。

12月のお届け日 宅配回数 11回						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	休	休
24	25	26	27	28	休	休
31	Aルート Bルート 休 休配日					

Aルート 12/1金	Bルート 12/2土
調理 ● 高鮮度びんちょうまぐろ ● 長崎産釣りやりいか ● きぬ豆腐 ⑦ 国産豚小間切れ ① 鶏ほっけ冷風干し二枚卸 ② お料理サラダスティック ③ 三陸・外洋産さしみわかめ	調理 ● 国産豚ローススライス ● きぬ豆腐 ● 天然わかめ ⑦ フライパンでできるいわし照焼ごま衣 ① 国産若鶏むね肉の塩カツレツ ② カット野菜(サラダ用) ③ 3種のきのこ根野菜のしんじょう(生姜あん)
簡短 ● 国産豚ローススライス ● きぬ豆腐 ● 天然わかめ ⑦ フライパンでできるいわし照焼ごま衣 ① 国産若鶏むね肉の塩カツレツ ② カット野菜(サラダ用) ③ 3種のきのこ根野菜のしんじょう(生姜あん)	簡短 ● 国産豚ローススライス ● きぬ豆腐 ● 天然わかめ ⑦ フライパンでできるいわし照焼ごま衣 ① 国産若鶏むね肉の塩カツレツ ② カット野菜(サラダ用) ③ 3種のきのこ根野菜のしんじょう(生姜あん)
あじ鮮 ● かつお丼 ● 鶏手羽元のレモン焼き ● 子持ちからふとししゃも ● 宮城県産めかぶ	あじ鮮 ● かつお丼 ● 鶏手羽元のレモン焼き ● 子持ちからふとししゃも ● 宮城県産めかぶ

Aルート 12/13水	Bルート 12/14木
調理 ● 国産豚ロース切身 ● もめん豆腐 ⑦ 真だら切身 ① 十勝帯広豚丼 ② 豆腐チゲの素 ③ 江戸べったら漬	調理 ● 国産豚ロース切身 ● もめん豆腐 ⑦ 真だら切身 ① 十勝帯広豚丼 ② 豆腐チゲの素 ③ 江戸べったら漬
簡短 ● 銀ひらす柚庵漬 ● とろみ中華スープの素 ● お料理サラダスティック ⑦ デミタマソースハンバーグ ① イワシとひじきのハンバーグ ② カット野菜(とろみ中華スープの素用) ③ もめん豆腐	簡短 ● 銀ひらす柚庵漬 ● とろみ中華スープの素 ● お料理サラダスティック ⑦ デミタマソースハンバーグ ① イワシとひじきのハンバーグ ② カット野菜(とろみ中華スープの素用) ③ もめん豆腐
あじ鮮 ● 道産黒毛和牛メンチカツ ● 紅鯉切身 ● 混ぜごはんの素(ちりめん梅高菜入り) ● いわしとあじのやわらかつみれ汁(たれ付)	あじ鮮 ● 道産黒毛和牛メンチカツ ● 紅鯉切身 ● 混ぜごはんの素(ちりめん梅高菜入り) ● いわしとあじのやわらかつみれ汁(たれ付)

Aルート 12/15金	Bルート 12/16土
調理 ● 脂ののった赤魚切身 ● 煮物セット ⑦ 牛肉のオイスターソース炒め ① 天然ぶり切身 ② 焼きしそ巻(仙台味噌はちみつ入) ③ アカイカスライス	調理 ● 脂ののった赤魚切身 ● 煮物セット ⑦ 牛肉のオイスターソース炒め ① 天然ぶり切身 ② 焼きしそ巻(仙台味噌はちみつ入) ③ アカイカスライス
簡短 ● カレー鍋肉団子セット ● 鍋ラーメン ⑦ 九州産真あじ漬け丼用 ① 十勝帯広豚丼 ② カット野菜(カレー鍋肉団子セット用) ③ パリパリ胡瓜	簡短 ● カレー鍋肉団子セット ● 鍋ラーメン ⑦ 九州産真あじ漬け丼用 ① 十勝帯広豚丼 ② カット野菜(カレー鍋肉団子セット用) ③ パリパリ胡瓜
あじ鮮 ● ローズポーク小間切れ ● 銀ひらす柚庵漬 ● 玉ねぎ天 ● 煮込みうどん(つゆ付)	あじ鮮 ● ローズポーク小間切れ ● 銀ひらす柚庵漬 ● 玉ねぎ天 ● 煮込みうどん(つゆ付)

Aルート 12/4月	Bルート 12/5火
調理 ● とうふ入りハンバーグ ● 北海道ハッシュドポテト ⑦ 北海道産ジャンボ鮭フライ ① 鶏ハラミ(ネギ塩味付) ② 黒酢もずく ③ とろーりチーズかまぼこ	調理 ● とうふ入りハンバーグ ● 北海道ハッシュドポテト ⑦ 北海道産ジャンボ鮭フライ ① 鶏ハラミ(ネギ塩味付) ② 黒酢もずく ③ とろーりチーズかまぼこ
簡短 ● 赤魚あごだし旨しょうゆ ● ひとくち焼売セット(ポーク・エビ) ⑦ 国産鶏むね肉皮なし甘辛炒め ① レンジで簡単!さんまの干物 ② カット野菜(国産鶏むね肉皮なし甘辛炒め用) ③ 骨ごとさばほぐし身	簡短 ● 赤魚あごだし旨しょうゆ ● ひとくち焼売セット(ポーク・エビ) ⑦ 国産鶏むね肉皮なし甘辛炒め ① レンジで簡単!さんまの干物 ② カット野菜(国産鶏むね肉皮なし甘辛炒め用) ③ 骨ごとさばほぐし身
あじ鮮 ● 彩の国黒豚モモスライス ● まとう鯛 塩干し ● 日本海産甘えび唐揚げ ● 中華くらげ	あじ鮮 ● 彩の国黒豚モモスライス ● まとう鯛 塩干し ● 日本海産甘えび唐揚げ ● 中華くらげ

Aルート 12/6水	Bルート 12/7木
調理 ● 氷温造り銀ひらす醤油漬 ● 国産野菜かき揚げ(海老いか) ⑦ 国産豚ローススライス ① 粗挽きまぐろたたき ② 甲州地粉手もみ式うどん ③ 濃い玉子とうふ	調理 ● 氷温造り銀ひらす醤油漬 ● 国産野菜かき揚げ(海老いか) ⑦ 国産豚ローススライス ① 粗挽きまぐろたたき ② 甲州地粉手もみ式うどん ③ 濃い玉子とうふ
簡短 ● 国産豚肉のすき焼き風煮 ● チーズ入り笹かまぼこ ⑦ レンジで焼き魚真ほっけ ① 国産豚ロース切身 ② カット野菜(国産豚肉のすき焼き風煮用) ③ だしをきかせたふんわり玉子焼	簡短 ● 国産豚肉のすき焼き風煮 ● チーズ入り笹かまぼこ ⑦ レンジで焼き魚真ほっけ ① 国産豚ロース切身 ② カット野菜(国産豚肉のすき焼き風煮用) ③ だしをきかせたふんわり玉子焼
あじ鮮 ● 氷温造り骨取り赤魚みりん干し ● 小肉包(ミニ肉まん) ● 牛肉の中華味噌炒め ● ピリ辛胡瓜	あじ鮮 ● 氷温造り骨取り赤魚みりん干し ● 小肉包(ミニ肉まん) ● 牛肉の中華味噌炒め ● ピリ辛胡瓜

Aルート 12/18月	Bルート 12/19火
調理 ● みつせ鶏もも肉小間切れ ● 甲州名物生ほうとう ⑦ 銀だら切身 ① 国産豚ロースうす切り ② 北海道産かぼちゃ ③ とれとれあじ	調理 ● みつせ鶏もも肉小間切れ ● 甲州名物生ほうとう ⑦ 銀だら切身 ① 国産豚ロースうす切り ② 北海道産かぼちゃ ③ とれとれあじ
簡短 ● レンジで白身魚フライ ● あんかけ野菜丼の素 ⑦ 野菜餃子 ① いか焼売 ② カット野菜(あんかけ野菜丼の素用) ③ 照焼ミートボール	簡短 ● レンジで白身魚フライ ● あんかけ野菜丼の素 ⑦ 野菜餃子 ① いか焼売 ② カット野菜(あんかけ野菜丼の素用) ③ 照焼ミートボール
あじ鮮 ● きはだまぐろ腹身ステーキ用 ● 国産ロールキャベツ ● 無塩せきあらびきウインナー ● 直火焼 グルテンフリー クリームシチュー・ルー	あじ鮮 ● きはだまぐろ腹身ステーキ用 ● 国産ロールキャベツ ● 無塩せきあらびきウインナー ● 直火焼 グルテンフリー クリームシチュー・ルー

Aルート 12/20水	Bルート 12/21木
調理 ● シマホッケフィレ ● サクサク骨付きフライドチキン ⑦ 国産豚小間切れ ① 九州産さば切身天日干し ② 北海道産馬鈴しょ使用シューストリングポテト ③ カクテキキムチ	調理 ● シマホッケフィレ ● サクサク骨付きフライドチキン ⑦ 国産豚小間切れ ① 九州産さば切身天日干し ② 北海道産馬鈴しょ使用シューストリングポテト ③ カクテキキムチ
簡短 ● 豚ロースすりおろしりんごたれ漬け ● チキンナゲット ⑦ シーフードピラフセット ① 国産豚ローススライス ② カット野菜(豚ロースすりおろしりんごたれ漬け用) ③ じゃこ天	簡短 ● 豚ロースすりおろしりんごたれ漬け ● チキンナゲット ⑦ シーフードピラフセット ① 国産豚ローススライス ② カット野菜(豚ロースすりおろしりんごたれ漬け用) ③ じゃこ天
あじ鮮 ● ノルウェー産サバ三枚おろし ● ローストチキン ● 近海サーモンお刺身用 ● あじと3種の野菜のマリネ	あじ鮮 ● ノルウェー産サバ三枚おろし ● ローストチキン ● 近海サーモンお刺身用 ● あじと3種の野菜のマリネ

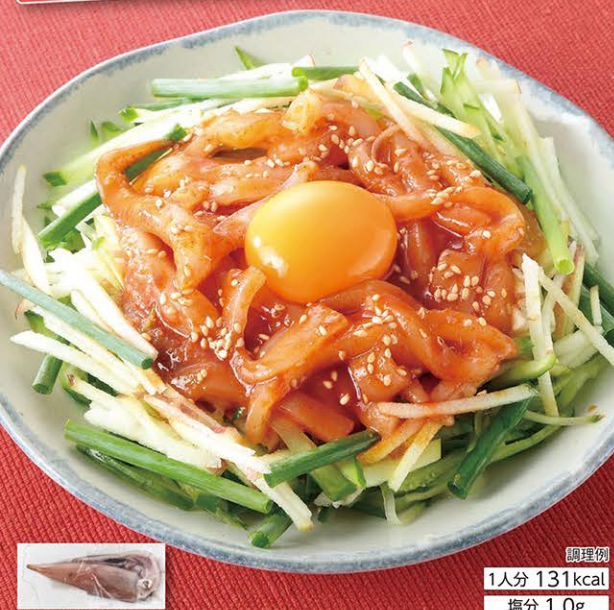
Aルート 12/8金	Bルート 12/9土
調理 ● 国産若鶏モモ肉 ● 納豆 ● 中華ワンタン(スープ付) ⑦ さば一夜干し ① 黄金生姜入り国産豚味噌焼き ② 天然わかめ ③ 紀州産梅入りのり佃煮	調理 ● 国産若鶏モモ肉 ● 納豆 ● 中華ワンタン(スープ付) ⑦ さば一夜干し ① 黄金生姜入り国産豚味噌焼き ② 天然わかめ ③ 紀州産梅入りのり佃煮
簡短 ● 白身魚フリッター(チリソース付) ● 無塩せきつかいっきりミニポークウィンナー ⑦ 国産豚で作った米皮春巻 ① 北海道産 黒かれい煮付 ② カット野菜(白身魚フリッター用) ③ 納豆	簡短 ● 白身魚フリッター(チリソース付) ● 無塩せきつかいっきりミニポークウィンナー ⑦ 国産豚で作った米皮春巻 ① 北海道産 黒かれい煮付 ② カット野菜(白身魚フリッター用) ③ 納豆
あじ鮮 ● 真ほっけ開き ● 鶏肉とごぼうの旨塩めし ● 無着色辛子明太子(切り) ● 豆かま 白	あじ鮮 ● 真ほっけ開き ● 鶏肉とごぼうの旨塩めし ● 無着色辛子明太子(切り) ● 豆かま 白

Aルート 12/11月	Bルート 12/12火
調理 ● あじ干物 ● 揚蒲鉾さつま揚げ ⑦ お肉の生餃子 ① 国産さわら竜田揚げ ② 生桜えび(駿河湾産) ③ カラフトししゃもみりん干し	調理 ● あじ干物 ● 揚蒲鉾さつま揚げ ⑦ お肉の生餃子 ① 国産さわら竜田揚げ ② 生桜えび(駿河湾産) ③ カラフトししゃもみりん干し
簡短 ● 国産鶏挽肉マイルドカレー炒め ● 豚もつ煮込み(国産豚使用) ⑦ フライパンでつくる!ぶり照り焼き(タレ付) ① 国産豚モモスライス ② 北海道産野菜使用ミックスベジタブル ③ 便利な絹糸塩こんぶ	簡短 ● 国産鶏挽肉マイルドカレー炒め ● 豚もつ煮込み(国産豚使用) ⑦ フライパンでつくる!ぶり照り焼き(タレ付) ① 国産豚モモスライス ② 北海道産野菜使用ミックスベジタブル ③ 便利な絹糸塩こんぶ
あじ鮮 ● 国産十勝豚丼用味付ロース ● 天然真鯛刺身スライス ● まぐろたたき(オクラ入) ● アカイカスライス	あじ鮮 ● 国産十勝豚丼用味付ロース ● 天然真鯛刺身スライス ● まぐろたたき(オクラ入) ● アカイカスライス

Aルート 12/25月	Bルート 12/26火
調理 ● 国産豚挽きパラパラミート ● 釜揚げしらす ⑦ 秋鮭仙台味噌漬 ① 国産豚モモスライス ② 国産野菜のナムル ③ サラダのプロが作ったポテトサラダ	調理 ● 国産豚挽きパラパラミート ● 釜揚げしらす ⑦ 秋鮭仙台味噌漬 ① 国産豚モモスライス ② 国産野菜のナムル ③ サラダのプロが作ったポテトサラダ
簡短 ● 天然えびステーキカツ ● 銀のクリームシチュー・ルー ⑦ 国産若鶏ムネ肉 ① 氷温造り塩ざば切身 ② からくら調理 カレー・煮込み用 ③ コロコロチキンチーズ味	簡短 ● 天然えびステーキカツ ● 銀のクリームシチュー・ルー ⑦ 国産若鶏ムネ肉 ① 氷温造り塩ざば切身 ② からくら調理 カレー・煮込み用 ③ コロコロチキンチーズ味
あじ鮮 ● 天然ぶり味噌漬 ● 天然有頭赤えび ● 合挽きハンバーグ(タレ付き)	あじ鮮 ● 天然ぶり味噌漬 ● 天然有頭赤えび ● 合挽きハンバーグ(タレ付き)

Aルート 12/27水	Bルート 12/28木
調理 ● 有頭ブラックタイガー海老 ● こんにやく ⑦ 黄金生姜入り鶏つみれの塩麹鍋 ① 脂ののったあじ一夜干し ② 無着色たらこ ③ 鶏めしの素	調理 ● 有頭ブラックタイガー海老 ● こんにやく ⑦ 黄金生姜入り鶏つみれの塩麹鍋 ① 脂ののったあじ一夜干し ② 無着色たらこ ③ 鶏めしの素
簡短 ● きつねうどんセット ● レンジDEコロケ(牛肉入り) ⑦ イカの中中華炒めセット ① 国産豚小間切れ ② カット野菜(イカの中中華炒めセット用) ③ ミニオムレツ(ミートソース入)	簡短 ● きつねうどんセット ● レンジDEコロケ(牛肉入り) ⑦ イカの中中華炒めセット ① 国産豚小間切れ ② カット野菜(イカの中中華炒めセット用) ③ ミニオムレツ(ミートソース入)
あじ鮮 ● 国産豚ロース切身 ● 赤魚開き ● ほたるいか醤油漬け ● 三浦半島産ひじき	あじ鮮 ● 国産豚ロース切身 ● 赤魚開き ● ほたるいか醤油漬け ● 三浦半島産ひじき

調理コース おすすめレシピ!



調理例
1人分 131kcal
塩分 1.0g

いかのユッケ

調理時間
15分

【材料(2人分)】

長崎産釣やりいか(刺身用).....1尾
ぎゅうり.....1本
りんご.....1/4個
万能ねぎ.....3本
卵黄.....1個分
白ごま.....適量

[A] コチュジャン.....小さじ2
砂糖.....小さじ1
醤油.....小さじ1
酢.....小さじ1
ごま油.....小さじ1
おろしにんにく.....小さじ1/4

【作り方】

- ①長崎産釣やりいかは解凍し、内臓を取り除き5mm幅に切り、げそは食べやすい大きさに切る。
- ②ぎゅうりとりんごは千切り、万能ねぎは長さ5cmに切る。
- ③ボウルに①、[A]を入れ混ぜ合わせる。
- ④器に②を盛り③のをせ、中央に卵黄をのせ、白ごまを散らす。

・いかのユッケ
・びんちょうまぐろ
・(小松菜のお浸し)

1品選べます
・豚小間生煮焼き
・サラダスティック酢の物
・豆腐のお味噌汁

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]

高鮮度 びんちょうまぐろ

[100g] 高鮮度のびんちょうまぐろを、一度も解凍することなく、加工しました。
調理方法 お刺身、丼物等

[117kcal]

長崎産 釣やりいか(刺身用)

[1尾] 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]

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。

[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]

縞ほっけ 冷風干し二枚卸

[1枚] 脂のりの良い縞ほっけを塩のみで味付けし、冷風干しで旨みを凝縮しました。
調理方法 焼物

[142kcal]

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]

三陸・外洋産 さしみわかめ

[30g] 三陸の外洋で採れた1等級わかめです。
調理方法 塩抜き後、サラダ、みそ汁等

[39kcal]

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]

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。

[72kcal]

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]

フライパンでできる いわし照焼ごま衣

[160g] 千葉県産いわしを三枚におろし、照焼きのタレで下味をつけ、小麦粉と白ごまで衣付けしました。
調理方法 フライパン調理

[257kcal]

国産若鶏むね肉の 塩カツレツ

[200g] 若鶏むね肉を一口大にカットし、パン粉をまぶしました。
調理方法 フライパン調理

[163kcal]

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]

3種のきのこ根野菜の しんじょう(生姜あん)

[2袋] きくらげ、しいたけ、まいたけと根野菜を入れた柔らかいしんじょうです。
調理方法 湯煎

[177kcal]

- 【作り方】
①フライパンでできるいわし照焼ごま衣は凍ったままフライパンで焼き、カット野菜を添える。
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

かつお丼

[2袋] 高鮮度かつおを、枕崎産鰹節と北海道産昆布でダシを取った甘めのタレに漬込みました。
調理方法 解凍後、ご飯にのせて

[98kcal]

鶏手羽元のレモン焼き

[4個] 国産鶏手羽元を食べやすく開いてレモン風味で味付けし、焼き上げました。
調理方法 レンジ調理

[187kcal]

子持ちからふとししゃも

[180g] 調理方法 焼物、揚げてマリネ等

[163kcal]

宮城県産めかぶ

[120g] めかぶのコリコリとした食感を残すため粗挽きにカットにしました。
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!

とうふ入りハンバーグ和風ソース

調理時間 20分

【材料(2人分)】
 とうふ入りハンバーグ.....2個
 なめこ.....1/2パック
 大根.....5cm
 みつば.....4本
 生姜.....1/2片
 サラダ油.....大さじ1/2

[A] だし汁.....1/2カップ
 醤油.....大さじ1
 砂糖.....小さじ2

【作り方】

- ①とうふ入りハンバーグは解凍する。
- ②なめこはサツと流水で洗って水気をきる。
- ③大根はすりおろしてザルに上げ、水気をきる。
- ④みつばは1cmの長さに切る。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れて熱し、①を入れ、両面焼いて器に盛る。
- ⑥⑤のフライパンに②、③、[A]を入れ、ひと煮立ちして少しトロミがついたら④を加えて⑤にかけ、すりおろした生姜を添える。



調理例
 1人分 322kcal
 塩分 2.3g

調理コース 献立案
 1品目
 ・ネギ塩鶏ハラミ
 ・黒酢もずく
 ・(きんぴらごぼう)
 2品目
 ・とうふ入りハンバーグ和風ソース
 ・ハッシュドポテト
 ・(青梗菜のパターンソー)

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]

共通商品

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]

卵 乳 小麦

北海道ハッシュドポテト [4個]

北海道産ばれいしょを使用した、ザクザク食感のハッシュドポテトです。
 【調理方法】 揚げ焼き

[121kcal]

乳 小麦

選べる商品

北海道産 ジャンボ鮭フライ [2切]

秋鮭を大きめの切身にし、サクサク食感のパン粉をつけました。
 【調理方法】 揚げ焼き

[211kcal]

卵 乳 小麦

1品目
 7・8どちらか

鶏ハラミ(ネギ塩味付) [200g]

国産鶏ハラミはコリコリした食感が特徴です。
 【調理方法】 玉ねぎ、人参等と炒めて

[126kcal]

小麦

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]

小麦

1品目
 9・10どちらか

とろーりチーズかまぼこ [6個]

濃厚でコクのあるとろーりチーズを包み込んだプリッと軽い食感の蒸し焼き蒲鉾です。
 【調理方法】 そのまま

[131kcal]

卵 乳 小麦

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

赤魚あごだし旨しょうゆ [2切]

焼きあごの旨味が効いている和風醤油味で赤魚の美味しさを引き出しました。
 【調理方法】 レンジ調理

[153kcal]

小麦

ひとくち焼売セット (ポーク・エビ) [各2個]

玉ねぎと豚肉をたっぷり使ったポーク焼売とエビとすり身、玉ねぎを使ったエビ焼売のセットです。
 【調理方法】 レンジ調理

[174kcal]

小麦 卵

選べる商品

国産鶏むね肉皮なし甘辛炒め [150g]

国産鶏むね肉の皮をとリー口大にカットし、コチュジャンをベースに生姜、トマトケチャップで味付けしました。
 【調理方法】 カット野菜と炒めて

[116kcal]

小麦

1品目
 7・8どちらか

レンジで簡単! さんまの干物 [2枚]

寒風で干し上げ、旨みを凝縮しました。
 【調理方法】 レンジ調理

[232kcal]

カット野菜 (国産鶏むね肉皮なし甘辛炒め用) [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]

1品目
 9・10どちらか

骨ごとさばほぐし身 [30g]

圧力釜で柔らかく仕上げた国産さばをほぐし、醤油ペースタレで味付けしました。
 【調理方法】 解凍後、ご飯のお供やおにぎりの具等

[210kcal]

小麦

【作り方】
 ①国産鶏むね肉皮なし甘辛炒めは解凍後、カット野菜と炒める。



調理例

【作り方】
 ①赤魚あごだし旨しょうゆは凍ったまま【600W】7分20秒レンジで温める。
 ②ひとくち焼売セットは凍ったままお皿にのせ、ラップをして【500W】1分30秒レンジで温める。



調理例



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】 焼物、煮物、炒め物

[225kcal]

まとう鯛 塩干し [1枚]

脂のりの良いまとう鯛を塩のみで干し上げました。
 【調理方法】 焼物

[189kcal]

日本海産甘えび唐揚げ [180g]

日本海水揚げの甘海老に馬鈴薯粉をまぶしました。
 【調理方法】 揚物調理

[123kcal]

卵

中華くらげ [80g]

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

[111kcal]

小麦

調理コース おすすめレシピ!

野菜かき揚げの鍋焼きうどん

調理時間 30分



【材料(2人分)】
国産野菜かき揚げ.....2枚
甲州地粉手もみ式うどん.....300g
 長ねぎ.....1/2本 かまぼこ(スライス).....4枚
 しいたけ.....2個 七味唐辛子.....適量

[A] めんつゆ(3倍濃縮).....60cc
 水.....800cc
 鶏ガラスープ(顆粒).....小さじ1

【作り方】
 ① 甲州地粉手もみ式うどんは、たっぷりの湯で中火で5〜6分茹で、流水で洗い水気を切る。
 ② 国産野菜かき揚げは、トースターで5分こんがり焼く。
 ③ 長ねぎの白い部分は斜め1cm幅に切り、緑の部分は千切りし水にさらす。しいたけは軸を取り、飾り切りにする。
 ④ 土鍋に①、斜め切りの長ねぎ、しいたけ、[A]を加え中火で3分煮て、かまぼこを加え、蓋をして中火で2〜3分煮込む。
 ⑤ ④の蓋を開け、緑の部分の千切りした長ねぎをのせ、お好みで七味唐辛子をふる。

調理例
 1人分 637kcal
 塩分 4.6g

調理コース 献立案
 1 国産豚ロースをいり蒸し
 ・(根菜のサラダ)
 ・(きのこご飯)
 2 野菜かき揚げの鍋焼きうどん
 ・銀ひらす醤油焼き
 ・(ほうれん草のすまし汁)

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]

氷温造り銀ひらす醤油漬 [2切]

脂のりの良い銀ひらすを醤油ベースの調味液にじっくり漬け込みました。
 【調理方法】 焼物

[153kcal]

国産野菜かき揚げ(海老いか) [2枚]

玉ねぎ、春菊等にえび、いかを合わせ、サクサク食感のかき揚げに仕上げました。うどんと一緒にどうぞ。
 【調理方法】 レンジ調理、トースター調理

[215kcal]

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]

粗挽き まぐろたたき(生食用) [100g]

キハダマグロ、メバチマグロを粗挽きにして鰯の風味を味わえるよう仕上げました。

[228kcal]

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]

濃い玉子とうふ [2個]

新潟五泉の天然水、出汁には枕崎産かつお節、利尻産昆布を使用しています。
 【調理方法】 添付のタレをかけて

[47kcal]

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】 カット野菜を炒めてから水を加えて煮て

[172kcal]

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

[144kcal]

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]

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
 <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]

カット野菜 (国産豚肉のすき焼き風煮用) [2人用]

白菜、長ねぎ、人参をセットしました。
 カット野菜は地域対応商品です。

[24kcal]

だしをきかせた ふんわり玉子焼 [1本]

ふっくらと焼き上げた玉子焼きです。
 【調理方法】 そのまま、レンジで軽く温めて

[149kcal]

【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 チーズ入り笹かまぼこはそのまま器に盛る。



【作り方】
 ① ①カット野菜をフライパンで炒める。
 ② 解凍した国産豚肉のすき焼き風煮と水50ccを加え、中火で2〜3分煮込む。



あじ鮮コース こだわり商品コース

氷温造り骨取り赤魚みりん干し [2枚]

脂のりの良い赤魚の骨をとり、氷温熟成乾燥で仕上げました。
 【調理方法】 焼物

[135kcal]

小肉包(ミニ肉まん) [4個]

国産豚肉をじっくり煮込み、しいたけや玉ねぎを加えた餡をふわふわな生地で包みました。
 【調理方法】 レンジ調理

[258kcal]

牛肉の中華味噌炒め [180g]

牛モモ肉と味噌をベースにコチジャンやニンニク、ごまなどを使ったタレのセットです。
 【調理方法】 お好みの野菜と炒めて

[319kcal]

ピリ辛胡瓜 [80g]

国産胡瓜をじっくり漬け込みピリッと辛く仕上げました。

[111kcal]

調理コース おすすめレシピ!

鶏肉と大根のこってり煮

調理時間 40分



【材料(2人分)】
国産若鶏モモ肉.....200g
 酒・醤油.....各小さじ1
 大根.....10cm
 大根の葉.....2本
 サラダ油.....大さじ1/2

[A] 水.....1と1/2カップ
 砂糖.....大さじ2

醤油.....大さじ1と1/2

【作り方】

- ① 国産若鶏モモ肉はひと口大に切って、ボウルに入れ、酒・醤油をもみ込む。
- ② 大根は2cm幅のいちょう切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を入れて熱し、①を入れて炒め、②を加えて大根が透き通るまで炒める。
- ④ ③に[A]を入れ、沸騰したらアクを取り、落としブタをして約20分、大根がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ ④に醤油を入れ、煮汁が1/3量位になるまで煮、2cm長さに切った大根の葉を加えてサッと煮、器に盛る。

調理例
 1人分 271kcal
 塩分 2.2g

- 調理コース 献立案
- 1 品目
 - ・さば焼き
 - ・納豆温玉のせご飯
 - ・(セロリの酢漬け)
 - 2 品目
 - ・鶏肉と大根のこってり煮
 - ・わかめときゅうりの酢の物
 - ・中華ワンタンスープ

調理コース 1 品目 2 品目

共通商品

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]

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]

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]

乳 小麦

選べる商品

⑦ さば一夜干し [2枚]

ピチットシート加工で余分な水分を取り除き、旨みを凝縮しました。
 【調理方法】 焼物

[197kcal]

1 品目 2 品目

⑧ 黄金生姜入り 国産豚味噌焼き [160g]

国産豚肩スライスを黄金生姜入り味噌タレで味付けしました。
 【調理方法】 お好みの野菜を加え、炒めて

[218kcal]

小麦

⑨ 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、サラダ、和え物、汁物等

[24kcal]

1 品目 2 品目

⑩ 紀州産梅入りのり佃煮 [60g]

紀州産の梅をのり佃煮に合わせました。
 【調理方法】 ご飯のお供やおにぎりの具等

[142kcal]

小麦

共通商品

白身魚フリッター (チリソース付) [125g]

国産のスケウダラを骨取りし、一口サイズにカットしてフリッターにしました。
 【調理方法】 カット野菜と炒めて

[124kcal]

無塩せきつかいっきり ミニポークウィンナー [2袋]

食品添加物を使用していない、お弁当箱にぴったりの小さめサイズ。お子様に人気の皮なしウィンナー。

[293kcal]

選べる商品

⑦ 国産豚で作った 米皮春巻 [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]

① 北海道産 黒かれい煮付 [2切]

北海道産の大型の黒がれいを特製の煮付タレで仕上げました。
 【調理方法】 湯煎

[125kcal]

② カット野菜 (白身魚フリッター用) [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。

[14kcal]

③ 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 国産豚で作った米皮春巻はレンジで解凍後、多めの油で揚げ焼きする。



【作り方】
 ① ① 白身魚フリッターを電子レンジで【600W】1分30秒温める。② ①と添付ソースとカット野菜を炒める。
 ② 無塩せきつかいっきりミニポークウィンナーはボイル又はフライパンで焼く。



あじ鮮コース こだわり商品コース

真ほっけ開き [1枚]

北海道産の良質な真ほっけを塩のみで干し上げました。
 【調理方法】 焼物

[168kcal]

鶏肉とごぼうの旨塩めし [2合用]

国産の鶏肉と味のしみ込んだごぼうと油揚げが入った白だしベースの炊き込みご飯です。
 【調理方法】 炊き込み

[138kcal]

無着色辛子明太子 (切子) [80g]

スケトウダラの卵を博多漁師仕込みの調味液にじっくり漬け込みました。
 【調理方法】 サラダ、和え物、ごはんのお供、おにぎりの具等

[107kcal]

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]

調理コース おすすめレシピ!

和風さつま揚げ入りポテトサラダ

調理時間 15分



調理例
1人分 304kcal
塩分 1.5g

【材料(2人分)】

揚蒲鉾さつま揚げ.....1枚
じゃがいも.....3個
塩・こしょう.....各少々

[A] マヨネーズ.....大さじ3
青海苔.....小さじ2

【作り方】

- ①揚蒲鉾さつま揚げは解凍後、短冊切りにする。
- ②じゃがいもは一口大に切り、熱湯に入れ中火で10分程茹で、お湯を捨て粉ふき状にする。
- ③ボウルに①、②、[A]を加え塩・こしょうをふり、さっくり混ぜる。

調理コース 献立案
1 お肉の餃子
生桜えびわさび和え
(水菜サラダ)
2 あじ干物焼き
和風さつま揚げ入りポテトサラダ
(白菜のポン酢和え)

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・カのセットでお届けします]

あじ干物 [2枚]

長崎県水揚げの真あじを開き、干して旨味を引き出しました。

調理方法 焼物

[143kcal]

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]

お肉の生餃子 [8個]

豚肉をたっぷり使用したジューシーな餡を皮で包みました。

[222kcal]

国産さわら竜田揚げ [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]

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]

カラフトししゃもみりん干し [60g]

一口サイズの雄のカラフトししゃもを2年以上熟成させたこだわりの本味醂を合わせた調味液で漬け込みました。

調理方法 トースター調理

[351kcal]

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

国産鶏挽肉
マイルドカレー炒め [230g]

国産鶏挽肉にマイルドな辛さのカレーソースを合わせました。

調理方法 ミックスベジタブルと炒めてご飯にのせて

[192kcal]

豚もつ煮込み(国産豚使用) [200g]

国産豚の内臓肉とこんにゃくを味噌ベース調味液で柔らかく煮込みました。

調理方法 湯煎

[115kcal]

選べる商品

フライパンでつくる!
ぶり照り焼き(タレ付) [200g]

脂のりの良いぶりと甘口の照焼タレのセットです。

調理方法 フライパン調理

[233kcal]

国産豚モモスライス [200g]

調理方法 煮物、炒め物等

[225kcal]

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。

[64kcal]

便利な絹糸塩こんぶ [40g]

北海道産昆布を小豆島醤油を使用した調味液で味付けし、味塩をまぶしました。

調理方法 ご飯のお供、きゅうり等と和えて

[253kcal]

【作り方】

- ①フライパンでつくる!ぶり照り焼きは半解凍後、フライパンで弱火で焼き、添付のタレを絡める。
- ②豚もつ煮込みは6分湯煎で温める。
※お好みの野菜を入れて煮込んでも。



【作り方】

- ①国産鶏挽肉マイルドカレー炒めは解凍後、ミックスベジタブルと炒めてご飯にのせる。



あじ鮮コース こだわり商品コース

国産十勝豚丼用味付ロース [270g]

北海道十勝帯広で生まれた十勝豚丼のタレで味付けしました。

調理方法 フライパンで焼いてご飯にのせて。

[213kcal]

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]

まぐろたたき(オクラ入) [100g]

メバチ・キハダマグロを半々で合わせ、鹿児島県指宿産のオクラを混ぜ込みました。

調理方法 丼物等

[97kcal]

アカイカスライス [60g]

柔らかなアカイカを食べやすいサイズにスライスしました。

[81kcal]

調理コース おすすめレシピ!



調理例
1人分 299kcal
塩分 2.8g

スンドゥブ風チゲ 調理時間 20分

【材料(2人分)】

豆腐チゲの素.....200g
もめん豆腐.....1丁
長ねぎ.....1/2本
ニラ.....1/3束
えのき.....1/2束
卵.....2個
糸唐辛子(お好みで).....適量
水.....150cc

【作り方】

- ①もめん豆腐は重しをしてしっかり水切りし、食べやすい大きさに切る。
- ②長ねぎは斜め切り、ニラとえのきは根元を切り落としザク切りする。
- ③鍋に豆腐チゲの素、水150ccを入れ沸騰したら、②を加え中火で2〜3分煮る。
- ④③にもめん豆腐を加え、中火で1〜2分煮込み、卵を加え更に中火で1〜2分煮る。
- ⑤器に④を盛り、お好みで糸唐辛子をのせる。

調理コース 献立案
1日目
・真だらホイル焼焼き
・スンドゥブ風チゲ
・(春菊ナムル)
2日目
・豚ロース味噌焼き
・(ブロッコリーのごま和え)
・(ミニトマトピクルス)

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]

国産豚ロース切身 [2切]

【調理方法】 焼物、揚物、炒め物、ソテー等

<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]

もめん豆腐 [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]

⑦ 真だら切身 [2切]

【調理方法】 焼物、ホイル焼き、汁物等

[77kcal]

⑩ 十勝帯広豚丼 [200g]

国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】 フライパンで焼いてご飯にのせて

[387kcal]

⑧ 豆腐チゲの素 [200g]

魚介類の旨みが詰まったスープに豚肉とキムチを加えた豆腐チゲの素です。

【調理方法】 豆腐、卵、お好みの野菜と煮て

[102kcal]

⑨ 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]

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]

とろみ中華スープの素 [100g]

国産の鶏肉、えのき茸、椎茸入りのとろみのあるスープの素です。

【調理方法】 カット野菜と煮て

[96kcal]

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]

⑦ デミタソースハンバーグ [2個]

国産鶏肉と豚肉を使用した、ジューシーでふっくらとしたハンバーグとデミグラス系トマトソースを合わせました。

【調理方法】 湯煎

[162kcal]

⑩ イワシとひじきのハンバーグ [4枚]

いわしすり身に玉ねぎやキャベツ等の野菜、豚肉、鶏肉を加え弾力のあるハンバーグにしました。

【調理方法】 フライパンで焼いて

[150kcal]

⑧ カット野菜 (とろみ中華スープの素用) [2人用]

白菜、長ねぎ、人参をセットしました。カット野菜は地域対応商品です。

[22kcal]

⑨ もめん豆腐 [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]

【作り方】
①デミタソースハンバーグは凍ったまま15分湯煎する。
②お料理サラダスティックは、ほぐしてサラダにのせる。



【作り方】
①銀ひらす柚庵漬は解凍後、フライパンで焼く。
②とろみ中華スープの素は水330ccを入れ、カット野菜と煮る。



あじ鮮コース こだわり商品コース

道産黒毛和牛メンチカツ [2個]

北海道産玉ねぎに北海道産黒毛和牛を加え、贅沢なメンチカツに仕上げました。

【調理方法】 揚物調理

[181kcal]

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]

混ぜごはんの素(ちりめん梅高菜入り) [2合用]

愛媛県宇和海のちりめん、愛媛県大洲の高菜に国産カリカリ梅を合わせました。

【調理方法】 混ぜ込み

[57kcal]

いわしとあじのやわらかつみれ汁(たれ付) [200g]

国産あじといわしを使用したつみれに出汁の効いた醤油ベースタレをセットしました。

【調理方法】 お好みの野菜と煮て

[131kcal]

調理コース おすすめレシピ!

赤魚の炊き込みご飯

調理時間 20分



【材料(2人分)】
脂がのった赤魚切身.....2切
 しめじ.....100g
 生姜.....10g
 三つ葉.....4本
 塩昆布.....15g
 米.....2合

[A] だし汁.....320cc
 醤油.....大さじ1
 みりん.....大さじ1
 酒.....大さじ1

【作り方】

- ①米は洗って、水気を切る。
- ②脂がのった赤魚切身は解凍し、魚焼きグリルで両面3〜4分ずつ焼く。
- ③しめじは根元を切り落としほぐし、生姜は千切り、三つ葉はザク切りする。
- ④炊飯器に①、しめじ、生姜、塩昆布、[A]を入れて炊飯し(調理時間外)、②をのせ蒸らし、混ぜ合わせる。
- ⑤器に④を盛り、三つ葉をのせる。

調理例
 1人分 769kcal
 塩分 3.5g

調理コース 献立案
 1日目
 ・牛肉のオイスターソース炒め
 ・アカイカスライスサラダ
 ・(せりの中華スープ)
 2日目
 ・赤魚の炊き込みご飯
 ・煮物
 ・(大根と人参のなます)

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]

脂がのった赤魚切身 [2切]

大型の脂のりの良い赤魚です。
 【調理方法】 煮付け、塩焼き、照焼等

[211kcal]

煮物セット [4種8個]

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

[157kcal]

⑦ 牛肉のオイスターソース炒め [200g]

牛モモ肉とオイスターソースのタレのセットです。
 【調理方法】 お好みの野菜と炒めて

[133kcal]

⑧ 天然ぶり切身 [2切]

長崎県水揚げの大型の天然ぶりで。
 【調理方法】 焼物、照焼、煮付け等

[257kcal]

⑨ 焼きしそ巻(仙台味噌はちみつ入) [4本]

仙台味噌に砂糖、くるみ、ごま、はちみつを加え練り込み、手のひら大のしその葉で手巻きにして焼いたしそ巻です。
 【調理方法】 そのまま

[400kcal]

⑩ アカイカスライス [60g]

柔らかなアカイカを食べやすいサイズにスライスしました。
 【調理方法】 そのまま

[81kcal]

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]

カレー鍋肉団子セット [280g]

国産鶏肉の肉団子と、かつおだしのきいた蕎麦屋風のカレースープの素のセットです。
 【調理方法】 カット野菜と煮て

[115kcal]

鍋ラーメン [300g]

鍋用に開発した、簡単調理で煮込みに適した茹ラーメンです。
 【調理方法】 鍋と一緒に

[163kcal]

⑦ 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]

⑧ 十勝帯広豚丼 [200g]

国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】 フライパンで焼いてご飯にのせて

[387kcal]

⑨ カット野菜 (カレー鍋肉団子セット用) [2人用]

白菜、長ねぎ、えのき、人参をセットしました。
 カット野菜は地域対応商品です。

[22kcal]

⑩ パリパリ胡瓜 [120g]

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]

【作り方】

- ①九州産真あじ漬け丼用は解凍後、ご飯にのせる。



【作り方】

- ①鍋に水280ccとカレー鍋肉団子セットを入れ、カット野菜と煮る。
- ②メに鍋ラーメンをどうぞ。



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]

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]

玉ねぎ天 [4枚]

すり身に国産玉ねぎをたっぷり加えて揚げました。
 【調理方法】 そのまま、または軽く温めて

[85kcal]

煮込みうどん(つゆ付) [2食]

国産小麦を使用したゆでうどんにつゆをセットしました。
 【調理方法】 お好みの具材を加え煮込んで

[104kcal]

調理コース おすすめレシピ!

12/22(金)は冬至です。



調理例

1人分 317kcal
塩分 1.3g

調理コース 献立案

- 1品目
- ・銀だら煮付け
- ・ほうとう
- ・(かぶの漬物)

2品目

- ・鶏ももガーリック炒め
- ・かぼちゃのいとこ煮
- ・(ゆずゼリー)

かぼちゃのいとこ煮

調理時間 10分

【材料(2人分)】

北海道産かぼちゃ.....300g
小豆(乾).....80g
水.....400cc

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

【作り方】

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

ワンポイントMEMO!

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



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

レンジで白身魚フライ [120g]

スケソウの切身に塩こしょうで軽く味をつけた衣を付け油で揚げた白身魚フライです。

調理方法 レンジ調理

[248kcal]

あんかけ野菜丼の素 [2人前]

国産具材を使った野菜のあんかけ丼の素です。

調理方法 カット野菜と炒めてご飯にかけて

[70kcal]

選べる商品

⑦野菜餃子 [8個]

ざく切り国産キャベツをたっぷり使い、国産玉ねぎ、ニラ、にんにく、豚肉入りの野菜餃子です。

[173kcal]

⑧いか焼売 [6個]

国産のイカゲソを粗挽きにカットし、食感を楽しめる焼売に仕上げました。

調理方法 レンジ調理

[133kcal]

⑨カット野菜

(あんかけ野菜丼の素用) [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]

⑩照焼ミートボール [2袋]

お弁当の一品にもぴったりの照焼味のミートボールです。

調理方法 湯煎

[166kcal]

【作り方】

- ①野菜餃子は凍ったまま水を加え、フライパンで焼く。
- ②レンジで白身魚フライは凍ったまま[600W]2個50秒レンジで温める。



【作り方】

- ①あんかけ野菜丼の素は、カット野菜と炒めてご飯にのせる。



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

みつせ鶏もも肉小間切れ [160g]

みつせ鶏もも肉を小間切りにしました。

調理方法 炒め物、汁物等

[149kcal]

甲州名物生ほうとう [310g]

山梨県産小麦粉使用。みそスープ付。

調理方法 かぼちゃ等の野菜と煮て

[253kcal]

選べる商品

⑦銀だら切身 [2切]

調理方法 煮付け、焼物等

[232kcal]

1品目
⑦どちらか

⑧国産豚ロースうす切り [150g]

調理方法 焼物、炒め物等

[291kcal]

⑨北海道産かぼちゃ [300g]

おいしさそのままに冷凍しました。冬至にどうぞ。

調理方法 煮物、和え物、鍋物等

[75kcal]

1品目
⑨どちらか

⑩とれとれあじ [150g]

国内産のあじ以外は何も加えていないあじ100%のたたき身です。

調理方法 焼物、煮物、汁物等

[121kcal]

あじ鮮コース こだわり商品コース

きはだまぐろ腹身ステーキ用 [2切]

きはだまぐろの腹身を皮、血合い、骨を除去し、ステーキ用に食べやすく切りました。

調理方法 塩焼き、バターソテー等

[106kcal]

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]

無塩せきあらびきウインナー [114g]

発色剤、リン酸塩等不使用のウインナーです。

調理方法 ボイルまたはフライパンで焼いて

[305kcal]

直火焼 グルテンフリー クリームシチュー・ルー [110g]

小麦粉不使用。国産米粉を使いグルテンフリーで仕上げました。

調理方法 お好みの具材と煮込んで

[524kcal]

あじ鮮コース おすすめレシピ!

ローストチキンとサーモンカナッペ

調理時間 25分



- 【材料(2人分)】**
- ローストチキン(レッグ).....2本
 - 近海サーモンお刺身用.....40g
 - トマト(中).....1個
 - ブロッコリー.....1/4本
 - レモン(輪切り).....2枚
 - カッテージチーズ.....大さじ2
 - パゲット(スライス).....8枚
 - にんにく.....1/2片
 - パジルの葉.....適量
 - ミニトマト.....2個
- 【作り方】**
- ローストチキンは、たっぷりの湯に入れ冷凍のまま中火で7〜8分湯煎する。
 - 近海サーモンお刺身用は解凍し、ボウルに入れ[A]を混ぜ合わせ冷蔵庫で冷やす。
 - トマトは1cm角に切り水気を切り、ボウルに入れ[B]と混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やす。
 - ブロッコリーは小房に分け耐熱皿にのせラップをしてレンジ[600W]で1分加熱する。レモンはいちよう切りする。
 - パゲットはトースターで2〜3分こんがり焼き、にんにくをこすりつける。
 - 器にローストチキンをのせ、ブロッコリー、ミニトマトを添える。
 - ⑤に②と③を盛り、カッテージチーズ、レモンとパジルの葉を散らし、別の器にのせる。

- 調理コース 献立案**
- 1. 豚小間と大根の煮物
 - 2. カクテキキムチ
 - 3. (豆苗のにんにく炒め)
 - 4. ホッケのバター蒸し
 - 5. サクサクフライドチキン
 - 6. (カリフラワーのピクルス)

共通商品

選べる商品

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]

シマホッケフィーレ [1枚]

脂のりの良いほっけを塩のみで干し上げました。
調理方法 焼物

[160kcal]

サクサク 骨付きフライドチキン [4本]

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

[288kcal]

⑦ 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]

⑧ 九州産さば切身天日干し [2切]

旬の時期に長崎県対馬沖で漁獲されたサバを、三枚卸しにして天日ハウスで干し、旨みを凝縮しました。
調理方法 焼物

[236kcal]

⑨ 北海道産馬鈴しょ使用 シュースtringポテト [300g]

調理方法 揚物調理

[134kcal]

⑩ カクテキキムチ [150g]

国産大根をリンゴ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]

共通商品

選べる商品

豚ロース すりおろしりんごたれ漬け [150g]

国産豚ローススライスを青森県産すりおろしりんご入りの醤油ペースタレで味付けしました。
調理方法 カット野菜と炒めて

[224kcal]

チキンナゲット [6個]

雲仙しまばら鶏を使用したカリッとしたチキンナゲットです。
調理方法 トースター調理

[324kcal]

⑦ シーフードピラフセット [150g]

にんにくとバターのだいたえびといかりのピラフの素です。
調理方法 お好みの野菜、ご飯と炒めて

[117kcal]

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 カット野菜 (豚ロースすりおろしりんごたれ漬け用) [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]

⑩ キじゃこ天 [2枚]

骨ごと石臼ですり潰した、愛媛名物じゃこ天ならではの独特の食感が楽しめます。
調理方法 レンジ調理

[166kcal]

- 【作り方】**
- ⑦ シーフードピラフセットは解凍後、お好みの野菜、ご飯と炒める。
 - ⑩ チキンナゲットは凍ったままトースターで約10分加熱する。



- 【作り方】**
- ⑧ 豚ロースすりおろしりんごたれ漬けは解凍後、カット野菜と炒める。



あじ鮮コース こだわり商品コース

ノルウェー産サバ三枚おろし [2枚]

ノルウェー産の脂のりの良い大型のサバを三枚おろしにしました。
調理方法 焼物、煮付け等

[326kcal]

ローストチキン(レッグ) [2本(230g)]

国産鶏肉のレッグを甘辛い醤油タレで焼き上げました。
調理方法 湯煎

[178kcal]

近海サーモンお刺身用 [40g]

脂のりの良い養殖銀鮭を刺身用にスライスしました。

[204kcal]

あじと3種の野菜のマリネ [100g]

国産あじを三枚におろし腹骨を除去し酢メにし一口大にカットし、玉ねぎ、人参、ピーマンとマリネにしました。
調理方法 レタス等を添えて

[137kcal]

調理コース おすすめレシピ!

挽肉のビビンバチャーハン

調理時間 **20分**



【材料(2人分)】

国産豚挽きパラパラミート.....200g
 国産野菜のナムル.....80g
 卵.....2個
 キムチ.....80g
 ご飯.....400g
 白ごま.....適量
 ごま油.....大さじ1と1/2

[A] 鶏ガラスープ(顆粒).....小さじ1/2
 醤油.....小さじ1
 にんにく(すりおろし).....小さじ1/2
 コチュジャン.....小さじ2

【作り方】

- ①国産豚挽きパラパラミートと国産野菜のナムルは解凍する。
- ②キムチはザク切りし水気を切る。
- ③フライパンにごま油を大さじ1/2入れて熱し、卵を割り入れ目玉焼きを2個作り取り出す。
- ④③のフライパンにごま油を大さじ1入れて熱し、国産豚挽きパラパラミートを中火で2〜3分炒め、国産野菜のナムル、②、ご飯を加え中火で1〜2分炒め、[A]を加え更に中火で1〜2分炒め合わせる。
- ⑤器に④を盛り、白ごまをふり、③のをせる。

調理例
 1人分 771kcal
 塩分 3.1g

調理コース 献立案
 1 秋鮭味噌漬
 ・(ごぼうのきんぴら)
 ・(さつまいものレモン煮)
 2 挽肉のビビンバチャーハン
 ・釜揚げしらすの野菜和え
 ・(玉ねぎスープ)

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

国産豚挽きパラパラミート [200g]

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 炒め物、煮物等

[221kcal]

釜揚げしらす [40g]

調理方法 そのまま、卵とじ、汁物等

[87kcal]

⑦秋鮭仙台味噌漬 [2切]

秋鮭を、仙台味噌をベースにした特製味噌にじっくり漬け込みました。

調理方法 焼物

[140kcal]

1品選べます

⑧国産豚モモスライス [200g]

調理方法 煮物、炒め物等

[225kcal]

⑨国産野菜のナムル [80g]

ピリ辛豆もやし、にんじんと大根のなます、しいたけ煮、ほうれん草のお浸しの盛り合わせです。

[127kcal]

1品選べます

⑩サラダのプロが作ったポテトサラダ [110g]

サラダに適したじゃがいも「さやか」を使った風味豊かなポテトサラダです。

調理方法 レタス等を加えて

[178kcal]

乳 小麦

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

天然えびステーキカツ [2枚]

一口目からえびが当たるように、えびをたっぷり入れました。

調理方法 揚物調理

[117kcal]

銀のクリームシチュー・ルー [150g]

味の決め手は直火焼。食べやすい、まろやかな味付けです。

調理方法 カット野菜、鶏ムネ肉と煮て

[495kcal]

選べる商品

⑦国産若鶏ムネ肉 [200g]

調理方法 揚物、ソテー、炒め物等

[145kcal]

⑧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]

⑨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]

⑩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]

乳 小麦

【作り方】

- ①鍋に水700mlと銀のクリームシチュー・ルーを入れてよくかき混ぜる。
- ②沸騰したら牛乳200mlと解凍した国産若鶏ムネ肉と、らくらく調理カレー・煮込み用を入れ煮込む。



【作り方】

- ①天然えびステーキカツは凍ったまま多めの油で揚げる。



あじ鮮コース こだわり商品コース



天然ぶり味噌漬 [2切]

国産ブリを仙台味噌をベースに鯉の粉末を加えた特製味噌にじっくり漬け込みました。

調理方法 焼物

[224kcal]

天然有頭赤えび [10尾]

船内凍結されて鮮度の良い赤えびです。

調理方法 お刺身、塩焼き等

[73kcal]

合挽きハンバーグ(タレ付き) [2個]

豚肉、牛肉の合挽きに玉ねぎをたっぷり加えたシンプル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]

調理コース おすすめレシピ!



調理例
1人分 393kcal
塩分 1.4g

エビフライ

調理時間
25分

【材料(2人分)】

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

【作り方】

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

- 調理コース 献立案
- ・生姜入り鶏つみれの塩麹鍋
 - ・エビフライ
 - ・ピリ辛こんにゃく
 - ・里芋のたらこ和え
 - ・(りんごのコンポート)
 - ・(レタス和風サラダ)

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]

共通商品

有頭ブラックタイガー海老 [4尾]

調理方法 煮物、焼物、揚げ物、炒め物等

[82kcal]

こんにゃく [1枚]

こんにゃくは地域対応商品です。

調理方法 おでん、煮物等

[5kcal]

選べる商品

☐ **⑦ 黄金生姜入り 鶏つみれの塩麹鍋** [230g]

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

[102kcal]

1品選べます

☐ **⑧ 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]

☐ **⑨ 無着色たらこ** [50g]

着色料と発色剤を使用せず仕上げました。

[106kcal]

1品選べます

☐ **⑩ 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 炊き込み

[167kcal]

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

きつねうどんセット [2食]

鍋一つで簡単に調理でき便利です。

調理方法 水を加えて煮て

[125kcal]

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]

選べる商品

☐ **⑪ 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 カット野菜と炒めて

[98kcal]

☐ **⑫ 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]

☐ **⑬ カット野菜 (イカの中華風炒めセット用)** [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。

[26kcal]

☐ **⑭ ミニオムレツ (ミートソース入)** [6個]

甘めに仕上げたミートソースをふんわりとしたやわらかな卵で包みました。
 調理方法 レンジ調理

[173kcal]

【作り方】
 ①イカ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きつねうどんセットは鍋に水300ccと添付のつゆを入れ具材を上にして2～3分煮る。
 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。



あじ鮮コース こだわり商品コース

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]

赤魚開き [1枚]

大きめの脂のりの良い赤魚を長時間かけて、しっかりと干し上げ、熟成させました。

調理方法 焼物

[97kcal]

ほたるいか醤油漬け [100g]

日本海漁獲のほたるいかを独自の調味液に漬け込み、富山県の郷土の味に仕上げました。

[100kcal]

三浦半島産ひじき [15g]

神奈川県三浦半島のひじきです。

調理方法 水戻し後、煮物等

[149kcal]

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

12/1金

冷凍

小

カロリー

118kcal

塩分

1.0g

湯煎

イワシ生姜煮

(2切)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

B

ルート

お届け日

12/2土

冷凍

卵

小

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。

冷凍

小

カロリー

93kcal

塩分

0.7g

湯煎

国産鶏肉のトマト煮

(90g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

冷凍

小

カロリー

35kcal

塩分

0.8g

解凍

だしがきいた切干大根煮

(70g)

解凍後、そのままどうぞ。

冷凍

小

カロリー

78kcal

塩分

0.0g

そのまま

きぬ豆腐

(120g)

そのままだうぞ。豆腐は地域対応商品です。

A

ルート

お届け日

12/4月

冷凍

小

カロリー

77kcal

塩分

0.8g

湯煎

真タラ煮付

(80g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

冷凍

小

カロリー

160kcal

塩分

0.6g

湯煎

豚肉のオニオンソース炒め

(80g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

B

ルート

お届け日

12/5火

冷凍

小

カロリー

99kcal

塩分

0.9g

電子レンジ

キャベツ焼売

(2個)

凍ったままお皿に並べ、水少々、ラップをして500W3分レンジで温めて。

冷凍

小

カロリー

65kcal

塩分

1.1g

解凍

えりも浜炊き豆昆布

(60g)

解凍後、そのままどうぞ。

A

ルート

お届け日

12/6水

冷凍

小

カロリー

151kcal

塩分

1.2g

湯煎

ブリ塩焼

(60g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

冷凍

卵

乳

小

カロリー

155kcal

塩分

0.8g

電子レンジ

南蛮たれチキンカツ

(2個)

凍ったままお皿にのせ、ラップをせずに500W1分20秒レンジで温めて。

冷凍

小

カロリー

99kcal

塩分

0.7g

電子レンジ

どさんコーン

(2個)

凍ったままラップをかけて500W3分レンジで温めて。

冷凍

卵

乳

小

カロリー

66kcal

塩分

0.5g

電子レンジ

もずくのもっちり天ぷら

(1個)

凍ったままラップをせずに600W50秒レンジで温めて。

冷凍

小

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

12/8金

冷凍

小

カロリー

72kcal

塩分

0.3g

解凍

まん丸ねぎとろ

(40g)

解凍後、そのままどうぞ。

冷凍

卵

小

カロリー

161kcal

塩分

0.6g

湯煎

とまとソースハンバーグ

(80g)

凍ったまま7分湯煎で温めて。

冷凍

卵

小

カロリー

112kcal

塩分

0.8g

湯煎

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

卵

乳

小

カロリー

71kcal

塩分

0.8g

解凍

米粉入りさつま揚げ

(1枚)

解凍後、そのままどうぞ。

冷凍

小

カロリー

67kcal

塩分

0.5g

そのまま

納豆

(1パック)

そのままだうぞ。納豆は地域対応商品です。

A

ルート

お届け日

12/11月

冷凍

卵

乳

小

カロリー

324kcal

塩分

3.0g

電子レンジ

おかずセット

(ごまマヨチキン)

(1食)

凍ったまま500W3分レンジで温めて。

冷凍

小

カロリー

255kcal

塩分

1.8g

湯煎

氷温造り

サバの味噌煮

(90g)

凍ったまま7分湯煎で温めて。

冷凍

卵

乳

小

カロリー

53kcal

塩分

1.3g

解凍

キャベツとちくわの

からし和え

(70g)

解凍後、そのままどうぞ。

B

ルート

お届け日

12/13水

冷凍

乳

小

カロリー

198kcal

塩分

0.5g

電子レンジ

レンジで白身魚フライ

(80g)

凍ったままお皿にのせ、ラップをせずに600W50秒レンジで温めて。

冷凍

小

カロリー

140kcal

塩分

0.9g

湯煎

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。

冷凍

小

カロリー

75kcal

塩分

3.0g

解凍

のり佃煮

(40g)

解凍後、そのままどうぞ。

冷凍

乳

小

カロリー

246kcal

塩分

2.0g

電子レンジ

ビーフ&チーズドリア

(200g)

凍ったまま500W5分30秒レンジで温めて。

冷凍

小

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

12/15金

冷凍

小

カロリー

94kcal

塩分

0.7g

湯煎

赤魚煮付

(80g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

冷凍

小

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

カロリー

103kcal

塩分

0.5g

電子レンジ

3種の根菜まんじゅう

(2個)

凍ったままお皿にのせ、水少々、ラップをして500W3分半レンジで温めて。

冷凍

卵

小

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30秒レンジで温めて。

A

ルート

お届け日

12/18月

冷凍

卵

小

カロリー

110kcal

塩分

1.0g

湯煎

エビチリ

(70g)

凍ったまま7分湯煎で温めて。

冷凍

卵

乳

小

カロリー

166kcal

塩分

1.4g

湯煎

甘酢肉団子

(85g)

凍ったまま6分湯煎で温めて。

B

ルート

お届け日

12/19火

冷凍

卵

小

カロリー

96kcal

塩分

1.6g

湯煎

きんぴらごぼう

(70g)

凍ったまま2分湯煎で温めて。

冷凍

小

カロリー

77kcal

塩分

1.2g

そのまま

青大豆のひたし豆

(120g)

そのままどうぞ。

A

ルート

お届け日

12/20水

冷凍

小

カロリー

99kcal

塩分

0.8g

湯煎

アジおろし煮

(80g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

冷凍

卵

乳

小

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。

冷凍

卵

乳

小

カロリー

117kcal

塩分

0.0g

解凍

ドームケーキ(カスタード)

(1個)

解凍後、そのままどうぞ。

冷凍

小

カロリー

32kcal

塩分

1.2g

湯煎

豆腐入り八宝菜

(80g)

凍ったまま2分湯煎で温めて。

冷凍

小

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

12/25月

冷凍

小

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

乳

小

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

カロリー

151kcal

塩分

0.4g

電子レンジ

レンジでビーフコロッケ

(1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。

冷凍

小

カロリー

46kcal

塩分

2.9g

解凍

紀州産梅入り莖わかめやわらか煮

(40g)

解凍後、そのままどうぞ。

A

ルート

お届け日

12/27水

冷凍

小

カロリー

86kcal

塩分

1.1g

解凍

びんちょう漬け

(60g)

解凍後、そのままどうぞ。

冷凍

小

カロリー

98kcal

塩分

0.8g

湯煎

鶏肉のあんかけ風

(80g)

凍ったまま7分湯煎で温めて。

卵

小

カロリー

106kcal

塩分

0.9g

電子レンジ

ミートオムレツふくら仕上げ

(1個)

おけ口を点線まで開封してお皿にのせ、レンジで500W1分半温めて。

冷凍

卵

小

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

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。



ふれあい食材を使った おすすめ6レシピ



豚小間とこんにゃくのもつ煮風

【材料(2人分)】

国産豚小間切れ	200g	糸唐辛子	適量
こんにゃく	1枚	油	大さじ1
大根	100g		
人参	40g	[A] だし汁	500cc
生姜	10g	味噌	大さじ3
長ねぎ	10cm	醤油	大さじ1
白すりごま	適量	みりん	大さじ2
		酒	大さじ1

【作り方】

- ①こんにゃくは切り込みを入れ、食べやすい大きさに切り、下茹でする。
- ②大根と人参はいちょう切り、生姜は千切り、長ねぎは小口切りにする。
- ③鍋に油を入れて熱し、国産豚小間切れを入れて中火で2～3分炒め、①、大根、人参を加え炒め合わせる。
- ④③に合わせた[A]を入れ、蓋をして中火で10～15分煮込む。
- ⑤器に④を盛り、長ねぎと生姜のをせ、白すりごまをふり、糸唐辛子をのせる。

1人分 425kcal
塩分 5.2g



大根としらすのこしょう炒め

【材料(2人分)】

釜揚げしらす	40g
大根	200g
大根の葉(あれば)	50g
ごま油	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
塩	小さじ1/2
粗挽き黒こしょう	少々

【作り方】

- ①釜揚げしらすは解凍する。
- ②大根は太めの千切りにし、葉は細かく切る。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、②を入れてしんなりするまで炒める。
- ④③に①を入れ、酒、みりんを加えてざっと炒め、塩、粗挽き黒こしょうで味をととのえる。

1人分 124kcal
塩分 2.0g



ししゃもと冬野菜のフライ

【材料(2人分)】

子持ちカラフトししゃも	180g	キャベツ	2枚
大葉	7枚	パセリ	適量
かぼちゃ	50g	油	適量
さつまいも	60g	小麦粉	大さじ3
人参(中)	1/3本	卵	2個
		パン粉	100g

【作り方】

- ①子持ちカラフトししゃもは解凍して水気を拭き取り、腹の部分に爪楊枝で数カ所穴を開けて大葉を巻く。
- ②かぼちゃは5mm幅の薄切り、さつまいもと人参は斜め5mm幅の薄切りにする。
- ③①と②に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ④フライパンに油を入れて170度に熱し、③を4～5分揚げます。
- ⑤器に④を盛り、キャベツの千切りをのせ、パセリを添える。

1人分 573kcal
塩分 1.7g



にら玉とうふ

【材料(2人分)】

濃い玉子とうふ	2個	卵	3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
[A] 鶏がらスープ	50cc	[B] 鶏がらスープ	100cc
水溶き片栗粉	大さじ1	醤油	大さじ1
生クリーム	大さじ2	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]と濃い玉子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④を盛り、③をかける。

1人分 342kcal
塩分 4.9g



ぶりのっぺい

【材料(2人分)】

天然ぶり切身	2切	だし汁	1と3/4カップ
しょうゆ	小さじ2	酒	1/4カップ
大根	4cm	[A] 砂糖	大さじ1と1/2
人参	1/4本	しょうゆ	大さじ1と1/2
里いも	4個	みりん	大さじ1/2
ほうれん草	2株	塩	小さじ1/6
サラダ油	大さじ1/2	水溶き片栗粉	適量
		柚子の皮	少々

【作り方】

- ①天然ぶり切身は解凍後、1切れを半分にとってしょうゆで下味をつける。
- ②大根は2cm幅の半月切り、人参は型で抜き、里いもは6面むきに、それぞれ下ゆでする。(あれば米のとぎ汁でゆでると良いです)
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、①を入れて両面八分通り焼いて取り出す。
- ④鍋に[A]と②を入れて弱火で約15分煮、③を加えて約3分煮て、水溶き片栗粉でトロミをつける。
- ⑤④に下ゆでして4cm長さに切ったほうれん草を入れてサッと煮て器に盛り、柚子の皮の千切りを添える。

1人分 383kcal
塩分 2.5g



フライドチキンとフリフリポテト

【材料(2人分)】

サクサク骨付きフライドチキン	4本	[A] 青のり	小さじ1
北海道産馬鈴しょ使用		すりごま	小さじ1/2
シューストリングポテト	300g	塩	小さじ1/2
ブロッコリー	1/2株		
人参	40g	[B] 粉チーズ	小さじ1
レモン	1/4個	カレー粉	小さじ1/2
リーフレタス	2枚	コンソメ(顆粒)	小さじ1
油	適量	[C] パプリカパウダー	小さじ1/2
		ガーリックパウダー	小さじ1/2
		コンソメ顆粒	小さじ1

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、人参は星型で抜き、耐熱皿にのせてラップをし、レンジ[600W]で1分加熱する。レモンはくし形切り、リーフレタスは大きめにちぎり水にさらす。
- ②サクサク骨付きフライドチキンは耐熱皿にのせてラップをし、レンジ[600W]で4～5分加熱する。
- ③フライパンに深さ2cm程油を入れて180度に熱し、ポテトを3分揚げます。
- ④ビニール袋に[A] [B] [C]をそれぞれ入れて用意し、3等分にした③を加え、袋ごと軽くふる。
- ⑤器に②と④を盛り、①を添える。

1人分 568kcal
塩分 2.6g

年末年始の祝宴のお料理に。

豪華なお重や各種おせち料理、海鮮素材、焼肉・すきやき用のお肉、揚げ物などバリエーション豊かに取り揃えています。ぜひ、この機会にご賞味ください！

※山梨は表紙が異なります。

組合員の皆様へ



華やぐおいしさ、笑顔の宴

迎春 2024 祝膳

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



▲ 2024年度版「迎春祝膳カタログ」

迎春祝膳カタログ おすすめのお正月商品



やさしい味に仕上げました。
こだわりの調理法により常温保存ができて、
さらに1品1品個別包装ですので、
大変便利です。

お重は付いておりません。
ご家庭で個別パックから取り出し、
お重に盛り付けてください。

田作り
丹波黒黒豆
なます
焼ほうたて
だし巻
手綱こんにやく
高野豆腐
祝海老
あさり
白福豆
味付しんじょう
とろろ
穂先竹の子

常温
朱竹(素材セット)(18品)

朱竹こだわりポイント 新含気調理食品だから、おいしさそのまま！

素材を生かした製法

最小限の熱で殺菌しているため、
素材本来の風味、色、形、食感を
保っています。
袋から取り出しても形の崩れが少なく、
誰もが食べやすい京風のやさしい味に
仕上げています。

個包装でおいしさ長持ち

開封前は不活性ガス(窒素ガス)により、
品質の劣化を抑えていますので、
安心して召し上がりが
いただけます。保存料不使用なので、
開封後は冷蔵庫で保管し、
早めにお召し上がりください。

常温で保存できます (開封前)

冷蔵庫や冷凍庫の収納スペースを
気にせず保管できます。
また、田舎の両親やお世話になった方に
贈られる際にも便利です。

新含気調理食品とは？

常温で長期保存できる画期的な調理法です。不活性ガス(窒素ガス)を充填することで、食品の色や品質の劣化を抑えています。また、パウチごと調理と殺菌を連続して行うので、風味を逃さず食感を保っています。

意味を知って、もっとおいしく。おせちの由来

「おせち」という言葉は、もともと「お節句」が変化したもの。節句料理の総称で、お正月料理だけに「お節」という言葉が残ったといわれています。
お正月におせち料理を食べるのは、神様を迎えている間は物音をたてて騒がしくせず、台所で煮炊きをするのを慎むといふところからきています。



栗きんとん

漢字で「金団」と書き金色の
団子・かたまりを意味し、
金運をもたらすことを願います。



鱈のうま煮

鱈腹食べられることから、
豊作、大漁を願います。



なます

紅白の色合いで縁起を
かついています。



田作り

田植えの際にカタクチワシを
肥料にしたことから
「田作り」と呼び、豊作を願います。



焼ほうたて

殻を船と帆にたとえて
「順風満帆」を祈願しております。



穂先竹の子

しっかりと大地に根をはり、
すくすくと成長するように
願います。



祝海老

海老は殻を繰り返すため、
生命の更新を象徴し、
長寿を願います。



だし巻

卵を使った料理は子孫繁栄の
象徴とされます。



手綱こんにやく

こんにやくを結んで「むつみ合う」
といって縁起がよくなりました。



丹波黒黒豆

新しい年もマメに健康で
働くことができるように無病息災を
願います。