



2024年度 JAふれあい食材 宅配スケジュール

2024年4月 Aルート:11回 Bルート:11回

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

(休) 休配日 19日・20日・30日

7月 Aルート:11回 Bルート:11回

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

(休) 休配日 16日・26日・27日・31日

10月 Aルート:11回 Bルート:11回

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

(休) 休配日 1日・15日・25日・26日

2025年1月 Aルート:11回 Bルート:11回

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

※お正月休み
2024年12月27日～2025年1月5日

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

5月 Aルート:11回 Bルート:11回

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

(休) 休配日 7日・31日

8月 Aルート:11回 Bルート:11回

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

(休) 休配日 1日・13日・14日・15日

11月 Aルート:11回 Bルート:11回

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

(休) 休配日 5日・22日

2月 Aルート:11回 Bルート:11回

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

※お正月休み
2024年12月29日～2025年1月5日

6月 Aルート:11回 Bルート:11回

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

(休) 休配日 1日・21日・22日

9月 Aルート:11回 Bルート:11回

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

(休) 休配日 17日

12月 Aルート:11回 Bルート:11回

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

(休) 休配日 23日・24日

※お正月休み
2024年12月29日～2025年1月5日

3月 Aルート:11回 Bルート:11回

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

(休) 休配日 1日・19日・31日

4
2024

JAクッキングアドバイスブック【茨城・埼玉・山梨版】

ふれあい

コース名	月額	1回あたり(11回)
調理	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】
「桜えびの
新玉マヨ和え」
詳しいレシピは
▶▶▶ 17ページ



4月のお届け日 宅配回数 11回

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

■ Aルート ■ Bルート (休) 休配日

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

4月 食材宅配商品一覧カレンダー

4月のお届け日 宅配回数 11回

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	休	休
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 4/3(水) Bルート 4/4(木)

調理

- 国産豚小間切れ
- 三陸産・春告げわかめ ● きぬ豆腐
- ⑦真だら切身
- ①若鶏の焼塩レモン
- ②いかゆず糀塩辛
- ③カクテキキムチ

簡短

- いかねぎ塩漬(野菜入り)
- めかぶカップ ● きぬ豆腐
- ⑦みつせ鶏皮なしむね肉
- ①鮭切身(うす塩味)
- ②カット野菜(いかねぎ塩漬用)
- ③菊芋のきんぴら

あじ鮮

- 国産若鶏モモ肉
- メバル開きふくら干し
- 地魚薄揚げ天 ● 甲州名物生ほうとう

Aルート 4/8(月) Bルート 4/9(火)

調理

- 国産豚肉の玉ねぎたっぷり生ハンバーグ
- 九州産ほうれん草
- ⑦メバル仙台味噌漬
- ①笹川流れの塩だれ鶏肉焼き
- ②魚沼発!鶏五目混ぜご飯の素
- ③釜上げほたるいか

簡短

- レンジで簡単!あじの干物
- 直火焼カレー・ルー中辛
- ⑦国産豚肩切り落とし
- ①北海道産真ほっけフィレ
- ②からくら調理 カレー・煮込み用
- ③国産甘口らっきょう

あじ鮮

- 金沢浅田屋 筍ご飯の素
- 紀州備長炭干しにしん
- 鶏肉と長ねぎの春巻 ● 博多ごぶごぶしそ風味

Aルート 4/1(月) Bルート 4/2(火)

調理

- あじ干物
- じゃがチーズ春巻
- ⑦新潟タレカツセット
- ①まとう鯛切身(無塩)
- ②国産鶏団子の塩スープセット
- ③国産桜菜小女子

簡短

- 神奈川三浦市のキャベツを使った ハンバーグマトソース
- 山芋とろーり焼き
- ⑦氷温造り塩さば切身
- ①国産豚肩切り落とし
- ②北海道十勝産マチルダ種使用 皮つきカットポテト
- ③よこすか海軍カレーコロケ

あじ鮮

- 彩の国黒豚モモスライス
- 北の包み焼(塩こしょう味)
- 氷温造りさばみりん漬

Aルート 4/5(金) Bルート 4/6(土)

調理

- こだわえび天ぷら
- 甲州地粉手もみ式うどん
- ⑦国産豚ローススライス
- ①真ほっけ開き
- ②小籠包
- ③いかメンチ

簡短

- 鶏ハラミ(味付)
- 釜揚げしらす
- ⑦白身魚焦がしバター風味
- ①国産豚ロース切身
- ②カット野菜(鶏ハラミ用)
- ③やわらかまぐろのソテー

あじ鮮

- メカジキ切身 ● 和豚もち豚切り落とし
- イカとほたてのオイスターソースセット
- 岩屋あかもく

Aルート 4/10(水) Bルート 4/11(木)

調理

- 氷温造り塩さば切身
- しらす干し ● 日光いろは揚げ
- ⑦国産若鶏モモ肉
- ①わら焼き戻りかつおたたき(タレ付)
- ②カットわかめ
- ③温泉たまご

簡短

- 生姜の香る豚肉の醤油たれ焼き
- 大葉入りつくね ● 日光いろは揚げ
- ⑦ぱくっと食べられる子持ちからふとししゃも
- ①国産豚小間切れ
- ②カット野菜(生姜の香る豚肉の醤油たれ焼き用)
- ③仙台麩(あぶら麩)

あじ鮮

- 国産豚ヒレ肉のムニエル
- 日本海産ぶり刺身用
- 粗挽きまぐろたたき ● えりも浜焼き豆昆布

Aルート 4/12(金) Bルート 4/13(土)

調理

- ロースポーク肩ローススライス
- 納豆
- ⑦カラスカレイ切身
- ①豚ロースすりおろしりんごたれ漬け
- ②筍と菜の花のしんじょう
- ③ひとくちチキン南蛮(タルタル入り)

簡短

- イカフライのチリソースセット
- お料理サラダスティック
- ⑦みつせ鶏黒胡椒焼き
- ①天然ぶり照焼用
- ②カット野菜(イカフライのチリソースセット用)
- ③棒々鶏の素セット

あじ鮮

- 横浜大飯店監修 八宝菜の素
- 紅鮭切身(加塩)
- 日本海産甘えび唐揚げ

Aルート 4/17(水) Bルート 4/18(木)

調理

- 国産豚小間切れ
- みつせ鶏直火焼きつくね串手ごね風
- ⑦北海道産秋鮭切身(加塩)
- ①細切り豚肉の中華炒め
- ②生桜えび(駿河湾産)
- ③生炊きしらうお佃煮

簡短

- カツオガーリックタタキ
- アカिकासライス ● 新潟産なめ茸
- ⑦国産豚モモスライス
- ①赤魚二段仕立て
- ②カット野菜(つま用)
- ③ごま香るひじき団子

あじ鮮

- 天津飯 ● ジャンボ餃子
- 鰻屋が焼いたさんま蒲焼
- 冷凍大和しじみ

Aルート 4/24(水) Bルート 4/25(木)

調理

- 国産豚ロース切身
- 北海道黒豆
- ⑦ピチットシマホッケフィレ
- ①国産若鶏ささみ
- ②国産ごぼうの甘辛揚げ
- ③桜えびの焼ビーフン

簡短

- 湯煎で簡単!赤魚の煮付け
- 極太焼そば
- ⑦国産豚小間切れ
- ①脂ののったあじ一夜干し
- ②カット野菜(極太焼そば用)
- ③お肉ごろごろとりそば

あじ鮮

- 彩の国黒豚モモスライス
- 九州産大きなあじ天日干し
- ビビンバライスバーガー

Aルート 4/15(月) Bルート 4/16(火)

調理

- 赤魚フィレ
- 米粉入りさつま揚げ ● おかか昆布
- ⑦国産若鶏のごま醤油炒め
- ①天然ぶり切身
- ②シーフードサラダ
- ③鶏そぼろ信田

簡短

- 十勝帯広豚丼
- レンジDEスティックコロケ
- ⑦フライパンでできるいわし蒲焼用(たれ付)
- ①国産若鶏モモ肉
- ②カット野菜(十勝帯広豚丼用)
- ③だしをきかせたふわり玉子焼

あじ鮮

- 国産豚バラスライス ● 真ほっけ開き
- 広島産美産 大粒かきフライ
- 黒酢もずく

Aルート 4/22(月) Bルート 4/23(火)

調理

- 銀だら切身
- 無着色辛子めんたい
- ⑦桜山豚餃子
- ①九州産スルメイカリング
- ②ゆず大根
- ③三陸産めかぶ(たれ付き)

簡短

- チキンライスの素
- 国産鶏重ねカツ(チーズ入り)
- ⑦しまほっけ切身(加塩)
- ①国産豚肉のオイスターソース炒め
- ②北海道産野菜使用ミックスベジタブル
- ③切り干し大根の煮物

あじ鮮

- 牛とじ丼 ● 氷温造り銀ひらす西京漬
- どんさんコーン
- 昆布仕込糠しほりスライス

Aルート 4/26(金) Bルート 4/27(土)

調理

- 北海道産の真鰯でつくったタラフライ
- もめん豆腐
- ⑦国産豚肩ロース生姜焼き
- ①焼津海鮮組ネギトロ
- ②ひじき白あえの素
- ③味付こうや豆腐

簡短

- しそ入りさっぱり餃子
- 国産鶏団子の塩スープセット
- ⑦レンジで簡単!さんまの干物
- ①和豚もちだんももちり落とし
- ②カット野菜(国産鶏団子の塩スープセット用)
- ③もめん豆腐

あじ鮮

- ボイル殻付エビ ● 岩手県産豚肉使用ベーコン
- 赤魚半身一夜干し
- 国産豚で作ったロールキャベツ

調理コース おすすめレシピ!

まとう鯛のムニエル

調理時間 20分

【材料(2人分)】

まとう鯛切身(無塩).....2切
 ブロッコリー.....100g
 人参.....1/3本
 じゃがいも.....1個
 レモン(スライス).....2枚
 塩・こしょう.....各少々
 小麦粉.....適量
 白ワイン.....大さじ1
 バター.....20g

【作り方】

- ①まとう鯛切身は解凍し水気を拭き取り、塩・こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ②ブロッコリーは小房に分け、人参は食べやすく切り、じゃがいもは5mm幅の輪切りにする。
- ③耐熱皿に②をのせ、ラップをしてレンジ(500W)で2分加熱する。
- ④フライパンにバター半量を入れて熱し、①を中火で両面2〜3分ずつ焼き、白ワインをふり、蓋をして中火で1〜2分蒸し焼きにし、取り出す。
- ⑤④のフライパンに残りのバターを入れて熱し、③、レモンをのせ、両面1〜2分ずつ焼く。
- ⑥器に④、⑤を盛る。



調理例

1人分 281kcal
 塩分 1.2g

調理コース 献立案
 1品目
 ・まとう鯛のムニエル
 ・じゃがチーズ春巻
 ・(セロリのピクルス)
 2品目
 ・鰯干物焼き炊き込みご飯
 ・鶏団子の塩スープ
 ・(長芋ポテトサラダ)

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・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]

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】 揚物調理

[193kcal]

新潟タレカツセット [160g]

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

[173kcal]

1品選べます

まとう鯛切身(無塩) [2切]

脂のりが良く、クセのない白身魚です。
 【調理方法】 焼物

[199kcal]

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

[177kcal]

1品選べます

国産桜葉小女子 [40g]

国産の小女子の佃煮に桜葉の香りを加えて爽やかに仕上げました。

[275kcal]

共通商品

神奈川県三浦市のキャベツを使ったハンバーグトマトソース [2個]

岩手県産若鶏を使用したハンバーグに神奈川県三浦市のキャベツの甘みを際立たせるトマトソースを合わせました。
 【調理方法】 湯煎

[158kcal]

山芋とろーり焼き [1個]

国産山芋を使った生地と一緒にシャキシャキキャベツを焼き上げました。
 【調理方法】 レンジ調理

[78kcal]

選べる商品

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】 フライパン調理

[301kcal]

国産豚肩切り落とし [200g]

【調理方法】 炒め物、煮物等

[239kcal]

北海道十勝産マチルダ種使用皮つきカットポテト [300g]

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

[101kcal]

よこすか海軍カレーコロッケ [2個]

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

[249kcal]

【作り方】

- ①氷温造り塩さば切身は解凍後、お好みの調理方法でどうぞ。
- ②山芋とろーり焼きは凍ったままお皿に移し、【500W】7分レンジで温める。



調理例



調理例

【作り方】

- ①神奈川県三浦市のキャベツを使ったハンバーグトマトソースは5分湯煎で温める。
- ②皮つきカットポテトは凍ったままトースターで100g8分加熱する。ハンバーグの付け合わせにどうぞ。



調理例



調理例

あじ鮮コース こだわり商品コース



調理例

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]

北の包み焼(塩こしょう味) [2個]

鮭、玉ねぎ、ほたて等具材はすべて北海道産の素材で作った包み焼きです。
 【調理方法】 レンジ調理
 [125kcal]

氷温造りさばみりん漬 [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
 [319kcal]

調理コース おすすめレシピ!

春わかめと筍の木の芽和え

調理時間 15分

【材料(2人分)】

三陸産・春告げわかめ.....90g
 筍(下処理済み).....150g
 人参.....30g
 木の芽.....20枚
 白みそ.....大さじ3
 砂糖.....大さじ1
 みりん.....大さじ1

【作り方】

- ①三陸産・春告げわかめは解凍し、食べやすい大きさに切る。
 - ②筍は一口大に切り、人参は桜の型抜きで抜き、抜き残りは4等分する。
 - ③小鍋に湯を沸かし、②を加えて3分程煮て、水気をしっかり切る。
 - ④すり鉢に木の芽、白みそ、砂糖、みりんの順に入れてすり混ぜる。
 - ⑤④に①と③を加えて和え、器に盛り、木の芽を添える。
- ※④の木の芽の量はお好みで加減して下さい。

調理例

1人分 131kcal
 塩分 2.3g

- 調理コース 献立案
- 1 真だらのホイル蒸し
 - 2 春わかめと筍の木の芽和え
 - 3 豆腐すまし汁
 - 4 豚小間中華炒め
 - 5 カクテキキムチ
 - 6 (グリーンピースおこわ)

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

国産豚小間切れ [200g]

【調理方法】 炒め物、煮物、汁物等

<精肉は地域対応商品です。温度帯はお届けされた商品でご確認ください。>

[221kcal]

三陸産・春告げわかめ [90g]

三陸わかめのやわらかい新芽(幼葉)のみを使用。加塩処理していません。

【調理方法】 そのまま、サラダ、和え物、煮物、お吸い物等

[12kcal]

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]

真だら切身 [2切]

【調理方法】 焼物、ホイル焼き、汁物等

[77kcal]

若鶏の焼塩レモン [200g]

鶏肩小肉をレモン風味のオイルタレで味付けし、赤穂の焼き塩で仕上げました。

【調理方法】 フライパン調理

[220kcal]

いかゆず糀塩辛 [80g]

松いかを糀と国産ゆずに漬け込みさっぱりとした後味にしました。

【調理方法】 そのまま

[130kcal]

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]

いかねぎ塩漬 (野菜入り) [260g]

身厚なアカイカと国産野菜とさっぱりとした塩タレを合わせました。

【調理方法】 カット野菜と炒めて

[69kcal]

めかぶカップ [2個]

【調理方法】 お好みのタレをかけて

[15kcal]

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]

みつせ鶏 皮なしむね肉 [210g]

程よい歯ごたえとコクのある豊かな風味をもつみつせ鶏のむね肉です。

【調理方法】 揚げ物、焼物等

[111kcal]

鮭切身(うす塩味) [2切]

北海道水揚げの銀毛鮭を低濃度の塩水に漬け込みました。

【調理方法】 焼物、ムニエル等

[133kcal]

カット野菜 (いかねぎ塩漬用) [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。

[25kcal]

菊芋のきんぴら [50g]

糖質の吸収を抑える働きのある菊芋のシャキシャキ食感そのままにごま油香るきんぴら風に仕上げました。

[193kcal]

【作り方】
 ①みつせ鶏皮なしむね肉は解凍後、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。

【作り方】
 ①いかねぎ塩漬は解凍後、カット野菜と炒める。
 ②めかぶカップは解凍後、お好みの味付けでどうぞ。



あじ鮮コース こだわり商品コース

国産若鶏モモ肉 [200g]

【調理方法】 煮物、炒め物、揚げ物等

[204kcal]

メバル開きふっくら干し [2枚]

メバルを塩水に漬け込み、遠赤外線乾燥で余分な水分をなくし、ふっくらと仕上げました。

【調理方法】 焼物

[87kcal]

地魚薄揚げ天 [3枚]

長崎の地魚を丁寧に石臼で仕上げて旨味をひき出し、薄くのばして仕上げました。

【調理方法】 そのまま、または軽く温めて

[194kcal]

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】 お好みの具材と煮て

[253kcal]

調理コース おすすめレシピ!

えび天カレーうどん

調理時間 30分

【材料(2人分)】

こだわりえび天ぷら.....2尾
甲州地粉手もみ式うどん.....300g

玉ねぎ.....1/4個
万能ねぎ.....2本
かまぼこ(スライス).....2枚 [A]
.....2枚 [A]
[B] 片栗粉.....大さじ1
水.....大さじ1
だし汁.....600cc
醤油.....大さじ1
みりん.....大さじ1
砂糖.....小さじ1/2
塩.....少々
カレー粉.....小さじ1と1/2

【作り方】

- ①こだわりえび天ぷらは解凍し、トースターで3〜4分カリッと焼く。
- ②玉ねぎは薄切り、万能ねぎは斜め切りにし水にさらす。
- ③甲州地粉手もみ式うどんは、鍋にお湯をたっぷり沸かし、中火で7分茹で、ざるにあげ流水で洗い水気を切る。
- ④鍋に[A]と玉ねぎを入れて沸騰したら③と[B]を入れ、中火で2〜3分煮込む。
- ⑤器に④を入れ、①、万能ねぎ、かまぼこをのせる。



調理例
1人分 550kcal
塩分 3.5g

調理コース 献立案
1品目
・豚ロースとんてき
・(いんげんのナムル)
・(茹でそら豆)
2品目
・えび天カレーうどん
・小籠包
・(きゅうりのごま酢和え)

調理コース パラエティコース

共通商品

こだわりえび天ぷら [2尾]

油調済みのサクサク衣の天ぷらです。うどんの付け合わせにどうぞ。

調理方法 レンジ調理

ワンポイント 仕上げにトースターでさらにサクサク食感!

[212kcal]

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]

国産豚ローススライス [200g]

調理方法 焼物、煮物、炒め物等

<精肉は地域対応商品です。温度帯はお届けされた商品でご確認ください。>

[291kcal]

1品目どちらか

真ほっけ開き [1枚]

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

調理方法 焼物

[168kcal]

小籠包 [6個]

国産の豚肉、玉ねぎ等を使用した小籠包です。

調理方法 レンジ調理

[170kcal]

1品目どちらか

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]

選べる商品

共通商品

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 カット野菜と炒めて

[132kcal]

釜揚げしらす [50g]

調理方法 そのまま、卵とじ、汁物等

[87kcal]

選べる商品

白身魚 焦がしバター風味 [2切]

バターの風味とガーリックで洋風の味付けに仕上げました。

調理方法 レンジ調理

[161kcal]

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]

カット野菜(鶏ハラミ用) [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]

やわらか まぐろのソテー [120g]

醤油ベースで下味をつけた国産まぐろに粉付けしました。

調理方法 フライパン調理

[128kcal]

【作り方】

- ①白身魚焦がしバター風味は凍ったまま蒸気口の面を上にして、600W7分20秒レンジで温める。
- ②釜揚げしらすは解凍後、そのまま器に盛る。



【作り方】

- ①鶏ハラミは解凍後、カット野菜と炒める。



あじ鮮コース こだわり商品コース

メカジキ切身 [2切]

無塩なので、お好みの味付けでどうぞ。

調理方法 煮付け、ソテー、揚物等

[153kcal]

和豚もち豚切り落とし [200g]

ほのかに甘く、さっぱりとした脂、やわらかくジューシーな肉質が楽しめます。

調理方法 焼物、煮物、炒め物等

[225kcal]

イカとほたての オイスターソースセット [160g]

柔らかいアカイカと、北海道噴火湾産のホタテに、特製のオイスター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]

岩屋あかもく [90g]

福岡県の漁協がブランド化しているあかもくで、漁師が素潜りで粘りの強いものだけを収穫したこだわりの商品です。

調理方法 ポン酢やめんつゆをかけて

[21kcal]

調理コース おすすめレシピ!

ほたるいかと新じゃがのアヒージョ

調理時間 20分

【材料(2人分)】

釜上げほたるいか.....80g
新じゃがいも(中).....2個
ブロッコリー.....100g
バゲット.....4枚
塩.....小さじ1/2
粗挽き黒こしょう.....少々

[A] オリーブ油.....100cc
にんにく.....2片
赤唐辛子(小口切り).....1本分

【作り方】

- 釜上げほたるいかは解凍し、目を取り除き、水気を拭き取る。
- 新じゃがいもは一口大に切り、ブロッコリーは小房に分け、にんにくはみじん切りにする。
- じゃがいも、ブロッコリーはそれぞれ耐熱皿にのせラップをしてレンジ(500W)でじゃがいもは3分、ブロッコリーは2分加熱する。
- 小鍋に[A]を入れて熱し、①、③を加え中火で2～3分オイル煮し、塩、粗挽き黒こしょうで味付けし、トーストしたバゲットを添える。



調理例

1人分 560kcal
塩分 1.8g

調理コース 献立案

1 メバル味噌漬焼き
ほうれん草のバター醤油ソテー
(キャロットラペ)

2 和風おろし豚肉ハンバーグ
ほたるいかと新じゃがのアヒージョ
(クレソンと焼き海苔のサラダ)

調理コース パラエティコース

【商品を選択しない場合は7・8のセットでお届けします】

国産豚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 焼いてお好みのソースをかけて

[191kcal]

九州産ほうれん草 [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 ハンバーグに添えて

[25kcal]

メバル仙台味噌漬 [2切]

淡泊な味わいのメバルをコクのある仙台味噌に漬け込みました。

調理方法 焼物

[113kcal]

笹川流れの塩だれ鶏肉焼き [200g]

国産若鶏の肩小肉をひとくち大にカットし、名勝地の「笹川流れ」の塩をベースにした塩ダレで味付けしました。

調理方法 フライパン調理

[152kcal]

魚沼産 鶏五目混ぜご飯の素 [2合用]

国産の五目具材(鶏肉・人参・椎茸等)の味わいとだし効いた「菱山六のいずみ醤油」を合わせました。

調理方法 混ぜ込み

[133kcal]

釜上げほたるいか [80g]

日本海産ほたるいかを漁獲後すぐに茹で上げました。からし酢みそ付。

調理方法 解凍後、からし酢みそを付けて

[114kcal]

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]

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 豚肉、カット野菜と煮て

[465kcal]

国産豚肩切り落とし [200g]

調理方法 炒め物、煮物等

[239kcal]

北海道産 真ほっけフィーレ [2枚]

北海道産の無塩の真ほっけを三枚に卸し、腹骨を取りました。

調理方法 フライパン調理

[103kcal]

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]

国産甘口らっきょう [80g]

国産の大粒のらっきょうを食べやすい甘口に仕上げました。

[121kcal]

【作り方】

- 直火焼カレー・ルー中辛は国産豚肩切り落としとからくらく調理カレー・煮込み用と煮込む。



調理例

【作り方】

- あじの干物は凍ったまま【500W】4分半レンジで温める。



調理例

あじ鮮コース こだわり商品コース

金沢浅田屋 筍ご飯の素 [2合用]

創業1659年の金沢の料亭旅館「浅田屋」。九州産のたけのこと料亭の一番だしでやさしい味わいに仕上げました。

調理方法 炊き込み

[10kcal]

紀州備長炭干しにしん [4枚]

ノルウェー産の脂のりの良いにしんを空気に触れずに紀州備長炭を使ってゆっくり余分な水分を除きました。

調理方法 焼物

[239kcal]

鶏肉と長ねぎの春巻 [4個]

鶏肉とたっぷりの長ねぎを使用してさっぱりとした春巻に仕上げました。

調理方法 揚物調理

[138kcal]

博多ごぶごぶ しそ風味 [120g]

昆布、砂糖、お酢などの調味料で味付けした干し大根のお漬物です。

調理方法 そのまま

[78kcal]

調理コース おすすめレシピ!

やみつきちキンソテー

調理時間 20分

【材料(2人分)】

国産若鶏モモ肉.....200g
レタス.....2枚 パセリ.....適量
紫玉ねぎ.....1/8個 塩・こしょう.....各少々
ミニトマト.....4個 油.....適量

[A] ケチャップ.....大さじ3
マヨネーズ.....小さじ2
にんにく(すりおろし).....小さじ2
醤油.....大さじ1
砂糖.....小さじ1

【作り方】

- ①国産若鶏モモ肉は解凍後、食べやすい大きさに切り、ビニール袋に入れ、[A]を加え揉み込む。
- ②レタスは、食べやすい大きさに手でちぎり、紫玉ねぎは薄切り、ミニトマトはへたを取る。
- ③フライパンに油を入れて熱し、①を中火で両面2分ずつ焼き、蓋をして弱火で3~4分焼き、たれを絡め、塩・こしょうをふり、味を調える。
- ④器にレタスと紫玉ねぎを盛り、③のをせ、ミニトマトとパセリを添える。

調理例
1人分 356kcal
塩分 3.3g

調理コース 献立案
1 やみつきちキンソテー
しらすの大根おろし和え
(旬ご飯)
2 塩さば焼き
いろは揚げ白だし煮
わかめの酢の物

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・カのセットでお届けします]

共通商品

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、煮魚等

[301kcal]

しらす干し [40g]

しらすをボイル後、干し上げることで旨みを凝縮させました。
調理方法 そのまま、和え物、炒め物等

[216kcal]

日光いろは揚げ [1枚]

国産大豆使用。米油で揚げたので油抜きせず使えます。
調理方法 煮物、焼物、汁物等

[209kcal]

選べる商品

7 国産若鶏モモ肉 [200g]

調理方法 煮物、炒め物、揚げ物等

[204kcal]

1品選べます

8 わら焼き戻りかつお
たたき(タレ付) [120g]

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

[115kcal]

カ 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

[148kcal]

1品選べます

キ 温泉たまご [2個]

黄身が半熟で食べやすい温泉たまごです。タレ付。

[138kcal]

共通商品

生姜の香る豚肉の
醤油たれ焼き [160g]

国産豚肩肉をおろし生姜を加えた醤油ベースタレに漬け込みました。
調理方法 カット野菜と炒めて

[170kcal]

大葉入りつくね [2個×2]

鶏肉ベースに香りのよい大葉を合わせ、ふんわりつくねにしました。
調理方法 レンジ調理

[283kcal]

日光いろは揚げ [1枚]

国産大豆使用。米油で揚げたので油抜きせず使えます。
調理方法 煮物、焼物、汁物等

[209kcal]

選べる商品

ア ぱくっと食べられる
子持ちからふとししゃも [120g]

干して余分な水分を除去して旨みを凝縮させて食べやすいように頭を除去しました。
調理方法 フライパン調理

[176kcal]

1品選べます

イ 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]

カ カット野菜

(生姜の香る豚肉の醤油たれ焼き用) [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]

1品選べます

キ 仙台麩(あぶら麩) [1本]

麩の生地を大豆油で揚げた宮城の特産品です。
調理方法 煮物、汁物等

[547kcal]

【作り方】

- ①ぱくっと食べられる子持ちからふとししゃもは凍ったまま、フライパンで弱~中火で両面焼く。
- ②日光いろは揚げはお好みの野菜と炒める。



【作り方】

- ①生姜の香る豚肉の醤油たれ焼きは解凍後、カット野菜と炒める。
- ②大葉入りつくねは凍ったままお皿に移し、ラップをして[500W]3分レンジで温める。



あじ鮮コース こだわり商品コース

国産豚ヒレ肉のムニエル [250g]

国産豚ヒレ肉に玉ねぎの甘みとバターが香るムニエル粉で味付けしました。
調理方法 フライパン調理

[148kcal]

日本海産ぶり刺身用 [140g]

日本海で漁獲されたブリを刺身用に3枚におろし、腹骨を取り除きました。

調理方法 半解凍後、お好みの厚さに切って

ワンポイント 冷蔵庫ではなく流水解凍で!

[115kcal]

粗挽きまぐろたたき [100g]

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

調理方法 丼物等

[228kcal]

えりも浜炊き豆昆布 [100g]

天日干しにした北海道日高昆布を佃煮にして、大豆を加えました。
調理方法 そのまま

[109kcal]

あじ鮮コース おすすめレシピ!



調理例
1人分 636kcal
塩分 3.7g

- 調理コース 献立案
- ・カラスカレイの煮付け
 - ・チキン南蛮
 - ・(新玉のおかか和え)
 - ・ポークジンジャー焼き
 - ・納豆オムレツ
 - ・(トマトの塩昆布和え)

紅鮭の三色丼

調理時間
20分

【材料(2人分)】

紅鮭切身(加塩).....2切れ
絹さや.....10枚
卵.....3個
ご飯.....1.5合分
焼き海苔.....1枚
白ごま.....適量
砂糖.....大さじ1
塩.....少々

【作り方】

- ① 紅鮭切身は解凍し、水気を拭き取り、魚焼きグリルで両面2〜3分ずつこんがり焼き、骨、皮を取り大きめにほぐす。
- ② 絹さやは筋を取り、さっと茹で干切りする。
- ③ ボウルに卵を割り、砂糖、塩を混ぜ、鍋に流し入れ、弱火で箸4本で混ぜながらそばろを作る。
- ④ 器にご飯を盛り、あぶってちぎった焼き海苔をのせ、①、②、③を盛り、白ごまをふる。

イカフライのチリソースセット [140g]

サクサク食感の油調済イカフライと、チリソースのセットです。
調理方法 カット野菜と炒めて

[192kcal]

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]

共通商品

選べる商品

⑦ みつせ鶏黒胡椒焼き [200g]

みつせ鶏のもも肉、むね肉を黒胡椒をきかせたタレに漬けこみました。

調理方法 フライパン調理

[163kcal]

⑧ 天然ぶり照焼用 [2切]

天然ぶりの切身を、照焼用タレに漬け込みました。

調理方法 フライパン調理

[210kcal]

⑨ カット野菜 (イカフライのチリソースセット用) [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]

⑩ 棒々鶏の素セット [100g]

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、きゅうり等にのせて

[225kcal]

【作り方】

- ① みつせ鶏黒胡椒焼きは解凍後、お好みの野菜と炒める。
- ② お料理サラダスティックは、ほぐしてサラダにのせる。

【作り方】

- ① ①イカフライのチリソースセットは凍ったままイカフライを中火で両面焼いてお皿に移す。
- ② カット野菜を炒めて添付のタレを加え、①を戻す。



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]

共通商品

選べる商品

ローズポーク 肩ローススライス [180g]

茨城県産ローズポークは旨みがあってジューシーです。

調理方法 炒め物、煮物等

[256kcal]

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 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]

1品選べます

⑧ 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ベースタレで味付けしました。

調理方法 フライパン調理

[224kcal]

⑨ 筍と菜の花の しんじょう [2袋]

春を彩る、筍、菜の花、桜えびをつかったしんじょうです。

調理方法 湯煎調理

[108kcal]

1品選べます

⑩ ひとくちチキン南蛮 (タルタル入り) [6個]

タルタルソースを中に包んだチキン南蛮です。

調理方法 レンジ調理

[256kcal]

あじ鮮コース こだわり商品コース



調理例

横浜大飯店監修 八宝菜の素 [325g]

国産豚肉、えび、いか、ほたて等をチキンの旨み、オイスターソースのコクに効いたタレと合わせました。

調理方法 白菜、人参、長ねぎ等と炒めて

[100kcal]

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

[134kcal]

日本海産甘えび唐揚げ [150g]

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 揚げ物調理

[123kcal]

あじ鮮コース おすすめレシピ!



調理例
1人分 480kcal
塩分 2.2g

調理コース 献立案
1 品選べます
・若鶏のごま醤油炒め
・シーフードサラダ
・(コールスローキャベツ)
2 品選べます
・赤魚生姜煮
・さつま揚げグリル焼き
・おかつ昆布

豚バラのゆで卵巻き

調理時間
30分

【材料(2人分)】

国産豚バラスライス.....180g
チンゲン菜.....1株 卵.....2個
にんにく.....1片 醤油.....大さじ1
生姜.....10g

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

【作り方】

- 1 国産豚バラスライスは解凍する。
- 2 固ゆでにした卵と醤油を厚手のビニール袋に入れ、空気を抜いて口を縛り10分以上漬ける。[調理時間外]
- 3 ②に①をしっかり巻く。
- 4 フライパンに③を入れて熱し、全面に香ばしい焼き色がつくまで焼く。
- 5 小鍋に[A]、生姜の薄切りとつぶしたにんにくを合わせて熱し、煮立ったら④を加えて落とし蓋をし、ときどき返ししながら15分程煮る。
- 6 ⑤を半分に切って器に盛り、ゆでたチンゲン菜を添える。

共通商品

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]

レンジDEスティックコロッケ [8個]

北海道産男爵いもに牛肉、たまねぎを加えたひとくちサイズのスティック型コロッケです。

調理方法 レンジ調理

[263kcal]

選べる商品

ア 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]

イ 国産若鶏モモ肉 [200g]

調理方法 煮物、炒め物、揚げ物等

[204kcal]

カ カット野菜 (十勝帯広豚丼用) [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。

[24kcal]

キ 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 フライパンでできるいわし蒲焼用は凍ったままフライパンで焼き、添付のタレを絡める。
- 2 レンジDEスティックコロッケは凍ったまま4個【500W】1分10秒レンジで温める。



【作り方】

- 1 十勝帯広豚丼は解凍後、カット野菜と炒め、ご飯にのせる。



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

赤魚フィーレ [1枚]

脂のりの良い赤魚のフィーレです。

調理方法 ムニエル、煮魚等

[97kcal]

米粉入り さつま揚げ [90g]

国産米粉を使用してもっちり食感に仕上がりました。

調理方法 そのまま、煮物等

[118kcal]

おかつ昆布 [50g]

国産のさば節、かつお節を使い、北海道産細切り昆布と炊き合わせました。

調理方法 ご飯のお供やおにぎりの具等

[210kcal]

選べる商品

ア 国産若鶏のごま醤油炒め [175g]

国産鶏むね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]

1品選べます

イ 天然ぶり切身 [2切]

調理方法 焼物、照焼き、煮付け等

[257kcal]

カ シーフードサラダ [50g]

いか・ほたて貝ひも・ホッキ貝・数の子に合わせて、マヨネーズ味で仕上げました。

調理方法 そのまま、サラダにのせて

[202kcal]

1品選べます

キ 鶏そぼろ信田 [2個]

鶏そぼろを油揚げで包んだ信田です。

調理方法 お好みの野菜と煮て

[201kcal]

あじ鮮コース こだわり商品コース

国産豚バラスライス [180g]

調理方法 炒め物、煮物、しゃぶしゃぶ等

[434kcal]

真ほっけ開き [1枚]

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

調理方法 焼物

[168kcal]

広島能美産 大粒かきフライ [6粒]

広島能美産のかきを、サクサクのパン粉で美味しさをギュッと包みこみました。

調理方法 揚げ物調理

[151kcal]

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]

調理コース おすすめレシピ!

桜えびの新玉マヨ和え

調理時間 25分

【材料(2人分)】

生桜えび(駿河湾産).....40g
新玉ねぎ.....1個
三つ葉.....1/3束
サラダ油.....100cc

[A] 卵黄.....1個分
酢.....大さじ1
塩.....小さじ1/2

【作り方】

- ①生桜えびは解凍し、水気を拭き取る。
- ②新玉ねぎは縦に薄切り、三つ葉は根元を切り落としザク切りする。
- ③ボウルに[A]を入れ、もったりするまで泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ④③にサラダ油を少しずつ加えよく混ぜ合わせ、白っぽいクリーム状になるまで15~20分泡立て器で混ぜ合わせ、手作りマヨネーズを作る。
- ⑤ボウルに①、②、④を加えさっと混ぜる。



調理例
1人分 505kcal
塩分 1.7g

調理コース 献立案
1品目
・秋鮭せいろ蒸し
・焼きつくね
・(三つ葉のすまし汁)
2品目
・豚小間トマト煮込み
・桜えびの新玉マヨ和え
・(きのこのマリネ)

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】

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]

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]

お弁当にも便利

北海道産 秋鮭切身(加塩) [2切]

【調理方法】 焼物、ムニエル、ホイル焼き等

ワンポイント 秋鮭は脂質が少ないので、ホイル焼きやムニエルがおすすめ!

[129kcal]

細切り 豚肉の中華炒め [190g]

豚肉細切りとりんごやオイスターソース、ごま油等を合わせた醤油ベースタレのセットです。

【調理方法】 お好みの野菜と炒めて

[156kcal]

生桜えび(駿河湾産) [40g]

駿河湾で水揚げされた桜えびを鮮度の良いまま急速凍結しました。

[83kcal]

生炊きしらうお佃煮 [50g]

霞ヶ浦水揚げのしらうおを生から炊き上げ、佃煮にしました。

[256kcal]

共通商品

カツオ ガリックタタキ [100g]
一本釣りで漁獲したかつおを炭火で素早く焼き上げ、ガーリック調味料で仕上げました。
【調理方法】 半解凍後スライスして
[130kcal]

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]

新潟産なめ茸 [60g]
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]

選べる商品

国産豚モモスライス [180g]
【調理方法】 煮物、炒め物等
[225kcal]

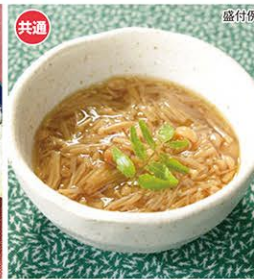
赤魚二段仕立て [2切]
脂のりの良い赤魚を砂糖水と塩水を使用した二段仕立てで仕上げました。
【調理方法】 フライパン調理
[105kcal]

カット野菜(つま用) [2人用]
玉ねぎ、水菜、みょうがをセットしました。カット野菜は地域対応商品です。
[31kcal]

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

【作り方】
①国産豚モモスライスは野菜等を加えお好みの味付けでどうぞ。
②新潟産なめ茸はそのまま器に盛る。

【作り方】
①カツオガリックタタキ、アカイカスライスは解凍後、カット野菜(つま用)とお皿に盛る。



あじ鮮コース こだわり商品コース

天津飯 [165g]
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]

ジャンボ餃子 [6個]
国産豚肉、キャベツ、にら、にんにく入り餡をもちもちの皮で包みました。
[197kcal]

鰻屋が焼いた さんま蒲焼 [2尾]
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]

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!

するめいかときのこのにんにく炒め

調理時間 **15分**



【材料(2人分)】
 九州産スルメイカリング.....135g
 にんにく.....1かけ
 赤唐辛子.....1/2本
 しいたけ.....3個
 しめじ.....1パック
 えのき.....1パック
 オリーブ油.....大さじ1
 塩.....小さじ1/3
 こしょう.....少々
 パセリ.....少々

【作り方】

- 九州産スルメイカリングは解凍する。
- にんにくはみじん切り、赤唐辛子は小口切りにする。
- しいたけは細切り、しめじは小房に分け、えのきは根元を切って3等分にしておく。
- フライパンにオリーブ油と②を入れて火にかけ、香りが出てきたら①、③の順に炒め、塩、こしょうで味をととのえる。
- ④を器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

調理例
 1人分 139kcal
 塩分 1.4g

調理コース 献立案
 1 するめいかときのこのにんにく炒め
 ・辛子めんたいスパゲティ
 ・(アスパラガスの焼きびたし)
 2 銀だら煮付け
 ・ゆず大根
 ・(かぼちゃのソテー)

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

共通商品

銀だら切身 [2切]
 調理方法 煮付け、焼物等

[232kcal]

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 桜山豚餃子** [8個]
 上質な脂身と柔らかな食感が特徴の「桜山豚(オウシャントン)」入りの餃子です。

[170kcal]

1品選べます
 1品選べます

☐ **9 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、揚物等

[76kcal]

☐ **8 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
 1品選べます

☐ **6 三陸産めかぶ(たれ付き)** [2個]
 調理方法 解凍後、タレを絡めて

[28kcal]

小麦

共通商品

チキンライスの素 [150g]
 国産鶏むね肉を粗挽きにして、トマトペースト、トマトケチャップ、ウスターソースと合わせました。
 調理方法 ご飯、ミックスベジタブルと炒めて

[236kcal]

国産鶏重ねカツ(チーズ入り) [2枚]
 国産鶏むね肉をうす切りにして重ね、チーズを挟みました。
 調理方法 揚物調理

[260kcal]

小麦 小麦

選べる商品

☐ **アしまほっけ切身(加塩)** [2切]
 調理方法 フライパン調理

[113kcal]

1品選べます
 1品選べます

☐ **1 国産豚肉のオイスターソース炒め** [160g]
 国産豚肩肉スライスを、醤油とオイスターソースをベースに香味野菜で風味を出した特製タレで味付けしました。
 調理方法 お好みの野菜と炒めて

[182kcal]

小麦

☐ **カ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]

1品選べます
 1品選べます

☐ **キ切り干し大根の煮物** [120g]
 国産の切干大根、人参、しいたけ等入りのお惣菜です。

[72kcal]

小麦

【作り方】
 ①しまほっけ切身は解凍後、フライパンで焼く。



【作り方】
 ①チキンライスの素は、ミックスベジタブル半量とお茶碗2杯のご飯と炒める。
 ②国産鶏重ねカツは凍ったまま多めの油で揚げる。



あじ鮮コース 〆こだわり商品コース

牛とじ丼 [180g]
 牛肉と糸こんにゃくに、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]

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

[178kcal]

どさんコーン [6個]
 十勝産とうもろこしをベースに北海道産の魚肉すり身を加え、蒸し上げました。
 調理方法 レンジ調理

[165kcal]

昆布仕込糠しぼりスライス [90g]
 国産大根を低温熟成させ、北海道産の昆布で仕込みました。

[84kcal]

小麦

調理コース おすすめレシピ!

黒豆の抹茶蒸しパン

調理時間 **25分**

【材料(2人分)】 ※6個分

北海道産黒豆.....125g
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北海道産黒豆の水気を切る。
- ②ボウルに溶き卵、牛乳、砂糖を入れてよく混ぜ、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て混ぜ合わせ、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。

調理例
1人分 615kcal
塩分 1.4g

調理コース 献立案
1品目 ホッケーグリル焼き
・桜えびの焼ビーフン
・(かぶの酢の物)
2品目 豚ロースガーリックソテー
・黒豆の抹茶蒸しパン
・(ミネストローネ)

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

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]

北海道産黒豆 [125g]

北海道産黒豆を甘みをおさえてふくら炊き上げました。

[235kcal]

⑦ **ピチット シマホッケーフィーレ** [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品選べます

⑧ **国産若鶏ささみ** [250g]

調理方法 焼物、揚げ物等

[105kcal]

⑨ **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]

1品選べます

⑩ **桜えびの焼ビーフン** [180g]

彩り良い桜えびを使用して、風味豊かであっさりとした味付けに仕上げました。
調理方法 レンジ調理

[162kcal]

小麦 えび

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

湯煎で簡単! **赤魚の煮付け** [2切]

赤魚の切身を、甘めの醤油タレと一緒にパックしました。

調理方法 湯煎

[210kcal]

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 **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 **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、干し上げました。

調理方法 焼物、ソテー、揚げ物等

[162kcal]

⑨ **カット野菜 (極太焼そば用)** [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]

⑩ **お肉ごろごろ とりそぼろ** [100g]

国産鶏肉を粗挽きにし、醤油タレで味付けしました。炒めてご飯にのせて。

調理方法 フライパン調理

[154kcal]

【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。



【作り方】

- ①湯煎で簡単!赤魚の煮付けは凍ったまま10分湯煎で温める。



あじ鮮コース こだわり商品コース



彩の国黒豚モモスライス [200g]

埼玉県産の彩の国黒豚はジューシーな肉の旨みが味わえます。

調理方法 炒め物等

[225kcal]

九州産大きなあじ天日干し [2枚]

長崎県五島、対馬沖で漁獲された大型サイズの真あじを1枚1枚天日干しハウスで干し上げました。

調理方法 焼物

[137kcal]

ビビンバライスバーガー [2個]

ライスバーガーで甘めに味付けした国産牛肉、ナムルをはさみました。

調理方法 レンジ調理

[162kcal]

調理コース おすすめレシピ!



調理例

1人分 247kcal
塩分 1.6g

調理コース 献立案

1品目
・タラフライ
・こうや豆腐の煮物
・(きゅうりの酢の物)

2品目
・甘辛豆腐ステーキ
・ネギトロ丼
・(けんちん汁)

甘辛豆腐ステーキ

調理時間 15分

【材料(2人分)】

もめん豆腐.....1丁
万能ねぎ(小口切り).....2本分
片栗粉.....大さじ1
マヨネーズ.....小さじ1
ごま油.....大さじ1

[A] 醤油.....大さじ1
みりん.....大さじ1
砂糖.....大さじ1
酒.....大さじ1
コチュジャン.....小さじ1/2

【作り方】

- ①もめん豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせ、ラップをしないでレンジ(500W)で2~3分加熱し、水切りし、縦半分に切り1.5cm幅に切り、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにごま油を入れて熱し、①を中火で両面焼き色がつくまで焼く。
- ③②に混ぜ合わせた[A]を入れ、中火で1~2分絡める。
- ④器に③を盛り、マヨネーズをかけ、万能ねぎを散らす。

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・カのセットでお届けします]

北海道産の真鱈でつくった タラフライ [8個]

北海道産の真鱈を食べやすい大きさのフライにしました。

調理方法 揚物調理

[174kcal]

乳 小麦

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]

乳 小麦

国産豚肩ロース 生姜焼き [150g]

豚肩ロースを、醤油をベースに3種類の生姜(千切り・粗切り・おろし)を加えたタレで味付けしました。

調理方法 フライパン調理

[200kcal]

小麦

焼津海鮮組ネギトロ [100g]

キハダ鰯とメバチ鰯を粗めのタタキにし、赤身本来の旨味をいかしました。

調理方法 丼物、お寿司等

[228kcal]

小麦

ひじき白あえの素 [58g]

お豆腐と和えるだけで簡単にひじきの白あえが出来上がります。

調理方法 豆腐と和えて

[121kcal]

小麦

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

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]

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]

国産鶏団子の塩スープセット [140g]

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 カット野菜と煮て

[177kcal]

レンジで簡単! さんまの干物 [2枚]

干し上げ、旨みを凝縮しました。

調理方法 レンジ調理

[232kcal]

和豚もちぶた モモ切り落とし [200g]

ほのかに甘く、さっぱりとした脂、やわらかくジューシーな肉質が楽しめます。

調理方法 焼物、煮物、炒め物等

[225kcal]

カット野菜 (国産鶏団子の塩スープセット用) [2人用]

長ねぎ、えのき茸、人参をセットしました。
カット野菜は地域対応商品です。

[27kcal]

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さんまの干物は凍ったまま2枚当たり【500W】4分半レンジで温める。
- ②①国産鶏団子の塩スープセットは水600ccを沸騰させ、凍ったままの鶏団子を入れ、約2分加熱する。②スープとカット野菜を入れ、約5分加熱する。



【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。



あじ鮮コース こだわり商品コース

ボイル殻付エビ [8尾]

バナメイエビをボイルし、プリプリ食感に仕上げました。背にカットが入っているので簡単に殻がむけます。

調理方法 解凍後、サラダ、炒め物等

[94kcal]

えび

岩手県産豚肉使用 ベーコン [50g]

岩手県産の良質な豚ばら肉と、アルプスの塩「岩塩」を使用して、じっくり5日間以上熟成させました。

調理方法 炒め物、汁物等

[408kcal]

赤魚半身一夜干し [2枚]

調理方法 焼物、煮付け等

[103kcal]

国産豚で作った ロールキャベツ [300g]

国産豚肉と国産キャベツを使用した1つずつ手作り製法にこだわったロールキャベツです。

調理方法 お好みの味付けで煮て

[140kcal]

豚 小麦

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 4/1 月

冷凍 小麦

カロリー 92kcal

塩分 2.5g

電子レンジ

解凍

海鮮ぶっかけ丼(ほたて) (100g)
解凍後、ご飯にかけてどうぞ。

Bルート

お届け日 4/2 火

冷凍 小麦

カロリー 243kcal

塩分 0.4g

湯煎

ほっこり大学いも (70g)
凍ったまま2分湯煎で温めて。

Aルート

お届け日 4/1 月

冷凍 卵 小麦

カロリー 160kcal

塩分 0.8g

湯煎

鶏肉のピカタ (80g)
凍ったまま7分湯煎で温めて。

Bルート

お届け日 4/2 火

冷凍 小麦

カロリー 82kcal

塩分 0.9g

電子レンジ

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 4/3 水

冷凍

カロリー 78kcal

塩分 1.3g

湯煎

サケ塩焼 (60g)
凍ったまま10分湯煎で温めて。

Bルート

お届け日 4/4 木

冷凍 小麦

カロリー 115kcal

塩分 0.5g

電子レンジ

パッピーまんじゅう (2個)
凍ったままお皿にのせ、水少々、ラップをかけて500W3分レンジで温めて。

Aルート

お届け日 4/3 水

冷凍 小麦 小麦

カロリー 82kcal

塩分 0.5g

湯煎

チンジャオロース (80g)
凍ったまま10分湯煎で温めて。

Bルート

お届け日 4/4 木

冷凍 乳 小麦

カロリー 92kcal

塩分 0.9g

電子レンジ

もやしと小松菜のごま和え (80g)
解凍後、そのままどうぞ。

Aルート

お届け日 4/3 水

冷凍 小麦

カロリー 78kcal

塩分 0.0g

そのまます

きぬ豆腐 (120g)
そのままどうぞ。豆腐は地域対応商品です。

Aルート

お届け日 4/5 金

冷凍 小麦

カロリー 210kcal

塩分 1.2g

湯煎

氷温造り銀ひらす生姜醤油煮 (100g)
凍ったまま7分湯煎で温めて。

Bルート

お届け日 4/6 土

冷凍 卵 小麦

カロリー 83kcal

塩分 1.1g

湯煎

中華うま煮(醤油味) (100g)
凍ったまま7分湯煎で温めて。

Aルート

お届け日 4/5 金

冷凍 乳 小麦

カロリー 141kcal

塩分 1.6g

湯煎

鶏から揚げのおろし和え (80g)
凍ったまま7分湯煎で温めて。

Bルート

お届け日 4/6 土

冷凍 小麦

カロリー 79kcal

塩分 0.3g

そのまます

金胡麻豆腐こだわりみそたれ付 (80g)
器にあげ、添付のみそをかけて。

Aルート

お届け日 4/8 月

冷凍 小麦

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。

Bルート

お届け日 4/9 火

冷凍 小麦 小麦

カロリー 70kcal

塩分 0.8g

湯煎

筍と菜の花のしんじょう (65g)
凍ったまま10分湯煎で温めて。

Aルート

お届け日 4/8 月

冷凍 卵 乳 小麦

カロリー 286kcal

塩分 1.4g

湯煎

濃厚デミグラスソースハンバーグ (140g)
凍ったまま7分湯煎で温めて。

Bルート

お届け日 4/9 火

冷凍 小麦

カロリー 94kcal

塩分 0.5g

湯煎

マカロニケチャップソテー (70g)
凍ったまま1分湯煎で温めて。

Aルート

お届け日 4/10 水

冷凍 小麦

カロリー 256kcal

塩分 1.5g

湯煎

氷温造りさばのおろし煮 (90g)
凍ったまま7分湯煎で温めて。

Bルート

お届け日 4/11 木

冷凍 小麦

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。

Aルート

お届け日 4/10 水

冷凍 小麦 小麦

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 4/11 木

冷凍 小麦 小麦

カロリー 147kcal

塩分 0.8g

電子レンジ

焼きちくわいそべ天 (2本)
凍ったまま500W1分レンジで温めて。

Aルート

お届け日 4/10 水

冷凍 小麦

カロリー 18kcal

塩分 0.0g

そのまます

カット野菜(サラダ用) (1人用)
そのままどうぞ。カット野菜は地域対応商品です。

Aルート

お届け日 4/12 金

冷凍

カロリー 72kcal

塩分 0.3g

電子レンジ

解凍

まん丸ねぎとろ (40g)
解凍後、そのままどうぞ。

Bルート

お届け日 4/13 土

冷凍 小麦

カロリー 75kcal

塩分 0.9g

湯煎

なすのそぼろ煮 (80g)
凍ったまま7分湯煎で温めて。

Aルート

お届け日 4/12 金

冷凍 小麦 小麦

カロリー 311kcal

塩分 0.8g

湯煎

角煮 (90g)
凍ったまま7分湯煎で温めて。

Bルート

お届け日 4/13 土

冷凍 小麦 小麦

カロリー 75kcal

塩分 0.8g

電子レンジ

だしがきいた車麩煮(2切)
解凍後、そのままどうぞ。

Aルート

お届け日 4/12 金

冷凍 小麦

カロリー 67kcal

塩分 0.5g

そのまます

納豆 (1パック)
そのままどうぞ。納豆は地域対応商品です。

Aルート

お届け日 4/15 月

冷凍 卵 乳 小麦

カロリー 326kcal

塩分 3.0g

電子レンジ

おかずセット (油淋鶏) (1食)
凍ったまま500W2分30秒レンジで温めて。

Bルート

お届け日 4/16 火

冷凍 卵 小麦

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。

Aルート

お届け日 4/15 月

冷凍 卵 小麦

カロリー 95kcal

塩分 1.1g

電子レンジ

国産ゴボウと人参のキンピラ (70g)
解凍後、そのままどうぞ。

Aルート

お届け日 4/17 水

冷凍 小麦

カロリー 148kcal

塩分 0.4g

湯煎

ブリ照焼き (60g)
凍ったまま10分湯煎で温めて。

Bルート

お届け日 4/18 木

冷凍 小麦

カロリー 182kcal

塩分 0.8g

電子レンジ

雪室熟成じゃがいもの肉じゃがコロッケ (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。

Aルート

お届け日 4/17 水

冷凍 乳 小麦 小麦

カロリー 156kcal

塩分 0.8g

湯煎

国産豚肉の玉葱ソース (80g)
凍ったまま7分湯煎で温めて。

Bルート

お届け日 4/18 木

卵 乳 小麦

カロリー 52kcal

塩分 1.3g

お湯を注ぐ

たまごスープ (1個)
熱湯を160mlそそいでどうぞ。

Aルート

お届け日 4/17 水

冷凍 小麦

カロリー 10kcal

塩分 0.0g

そのまます

カット野菜(サラダ用) (1人用)
そのままどうぞ。カット野菜は地域対応商品です。

Aルート

お届け日 4/22 月

冷凍 乳 小麦

カロリー 59kcal

塩分 0.5g

湯煎

ホキ香草焼 (60g)
凍ったまま10分湯煎で温めて。

Bルート

お届け日 4/23 火

冷凍

カロリー 4.0kcal

塩分 0.2g

電子レンジ

三陸釜石産 メカブ (40g)
解凍後、そのままどうぞ。

Aルート

お届け日 4/22 月

冷凍 小麦

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。

Bルート

お届け日 4/23 火

冷凍 小麦

カロリー 64kcal

塩分 2.6g

電子レンジ

辛子めんたいこ (60g)
解凍後、そのままどうぞ。

Aルート

お届け日 4/22 月

冷凍 乳 小麦 小麦

カロリー 95kcal

塩分 0.1g

電子レンジ

黒糖まんじゅう (1個)
解凍後、そのままどうぞ。

Aルート

お届け日 4/24 水

冷凍 小麦

カロリー 141kcal

塩分 0.7g

湯煎

サワラ梅煮 (80g)
凍ったまま10分湯煎で温めて。

Bルート

お届け日 4/25 木

冷凍 卵 乳 小麦

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。

Aルート

お届け日 4/24 水

冷凍 乳 小麦 小麦

カロリー 321kcal

塩分 0.6g

電子レンジ

とろ〜りチーズのミルフィーユカツ (2個)
凍ったままお皿にのせ、ラップをせずに500W1分半レンジで温めて。

Bルート

お届け日 4/25 木

冷凍 小麦 小麦

カロリー 197kcal

塩分 1.8g

電子レンジ

新潟県産大豆昔ながらの煮豆 (70g)
解凍後、そのままどうぞ。

Aルート

お届け日 4/24 水

冷凍 小麦

カロリー 14kcal

塩分 0.0g

そのまます

カット野菜(サラダ用) (1人用)
そのままどうぞ。カット野菜は地域対応商品です。

Aルート

お届け日 4/26 金

冷凍

カロリー 62kcal

塩分 1.3g

湯煎

赤魚塩焼 (60g)
凍ったまま10分湯煎で温めて。

Bルート

お届け日 4/27 土

冷凍 小麦

カロリー 211kcal

塩分 1.4g

湯煎

ごぼう入りふんわり肉詰めいなり煮 (2個)
凍ったまま5分湯煎で温めて。

Aルート

お届け日 4/26 金

冷凍 小麦

カロリー 102kcal

塩分 1.2g

湯煎

牛丼の具 (80g)
凍ったまま10分湯煎で温めてご飯にのせて。

Bルート

お届け日 4/27 土

冷凍 小麦

カロリー 18kcal

塩分 3.1g

電子レンジ

鳴門産莖わかめやわらか煮 (40g)
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



黒豚と春キャベツの春巻き

【材料(2人分)】

彩の国黒豚モモスライス	200g	[A]	酒	大さじ1
キャベツ	1/8玉		醤油	小さじ1
ミニトマト	4個		片栗粉	小さじ2
パセリ	適量			
乾燥春雨	15g	[B]	鶏がらスープの素	小さじ1
春巻きの皮	6枚		醤油	小さじ1
油	適量		水	100cc
		[C]	片栗粉	小さじ1
			水	小さじ1

【作り方】

- ①彩の国黒豚モモスライスは解凍してから千切りし、[A]を揉み込む。キャベツは千切りにし、乾燥春雨は沸騰したお湯で2分茹で、ザク切りにする。
- ②フライパンに油を入れて熱し、中火で豚肉を炒め、キャベツ、春雨、[B]を入れて蓋をし、中火で3分蒸し焼きにし、蓋を取り水分を飛ばす。
- ③②を春巻きの皮で包み、巻き終わりに[C]をつけて閉じる。
- ④フライパンに油を入れて170度に熱し、③を入れて3〜4分きつね色になるまで揚げる。
- ⑤器に④を盛り、ミニトマト、パセリを添える。

1人分 508kcal
塩分 2.5g

調理例



たらこのたけのこ味噌マヨ焼き

【材料(2人分)】

真だら切身	2切れ	[A]	味噌	小さじ2
ゆでたけのこ	40g		マヨネーズ	大さじ2
みつば	2本			
にんじん	15g	[B]	赤唐辛子(小口切り)	1/4本
大葉	2枚		砂糖	大さじ1
うどん	80g		酢	小さじ2
			塩	小さじ1/4

【作り方】

- ①真だら切身は解凍する。
- ②ゆでたけのこ、みつばはみじん切りにする。
- ③にんじんはすりおろしてボウルに入れ、[A]と②を加えて混ぜ合わせる。
- ④③は厚目に皮をむいて乱切りにし、合わせた[B]に漬ける。
- ⑤天板にホイルを敷き、①を置いて③のをせ、オーブントースターで約10分焼く。
- ⑥⑤を器に盛って、大葉と④を添える。

1人分 189kcal
塩分 1.9g

調理例



焼きカレー

【材料(2人分)】

国産豚肩切り落とし	200g	水	2と1/2カップ
直火焼カレー・ルー中辛	100g	バター	少々
玉ねぎ	1個	ご飯	280g
にんじん	2/3本	卵	2個
サラダ油	大さじ1	溶けるチーズ	30g
		パセリ	少々

【作り方】

- ①国産豚肩切り落としは食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄切り、にんじんはちょう切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、①を入れて炒め、全体に油が回ったら水を加えて、アクを取り、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③②の火を止め、直火焼カレー・ルー中辛を入れて良く混ぜ、火をつけてトロミが出てくるまで煮る。
- ④耐熱容器に薄くバターを塗ってご飯を敷く。
- ⑤④に②をかけ、真ん中に卵を割り入れ、溶けるチーズを散らす。(同様にもう1個作る)
- ⑥⑤をオーブントースターで約8分キツネ色に焼き目をつけ、パセリのみじん切りを散らす。

※カレーは2食分使用しています。

1人分 630kcal
塩分 2.8g

調理例



ササミ入りコブサラダ

【材料(2人分)】

国産若鶏ササミ	250g	アスパラガス	4本	
厚揚げ	小1枚	ピーナッツ	20g	
卵	2個			
とうもろこし	1/2本	[A]	マヨネーズ	大さじ3
人参	80g		ケチャップ	大さじ1強
キャベツ	120g		酢	小さじ1
			醤油	小さじ1

【作り方】

- ①ピーナッツをすり鉢でねっとりするまですり、[A]を加えて混ぜる。
- ②国産若鶏ササミは熱湯でゆで、一口大に裂く。
- ③卵はゆで、厚揚げはトースターで表面がカリッとするまで5分程焼き、それぞれ1.5cm角に切る。
- ④野菜を人参、とうもろこし、アスパラガス、キャベツの順にゆで、柔らかくなった順にザルにあげる。
- ⑤④の人参は1.5cm角、とうもろこしは粒を外し、キャベツはざく切り、アスパラガスは1.5cm幅に切る。
- ⑥器に②、③、⑤を盛りつけ、①をかけてよく混ぜる。

1人分 567kcal
塩分 1.4g

調理例



めかぶのだし風

【材料(2人分)】

三陸産めかぶ(たれ付き)	2個	[A]	たれ(添付)	2袋
きゅうり	1本		醤油	小さじ1
なす	1本		白ごま	小さじ1
トマト	1/2個		削り節	5g
オクラ	4本			
塩	少々			

【作り方】

- ①きゅうりとトマトは5mm角に切る。
- ②なすは塩水にさらして5mm角に切り、オクラは塩で揉み、サッと茹でて5mm幅に切る。
- ③ボウルに三陸産めかぶ、①、②、[A]を加えて混ぜ合わせる。

1人分 57kcal
塩分 1.7g

調理例



豚肉と仙台麴の甘辛煮

【材料(2人分)】

国産豚小間切れ	200g	[A]	醤油	大さじ2
仙台麴(あぶら麴)	1本		みりん	大さじ2
大根	200g		酒	大さじ2
人参	1/2本		砂糖	大さじ1
れんこん	150g		水	400cc
グリーンピース	大さじ2			
ごま油	大さじ1			

【作り方】

- ①国産豚小間切れは食べやすい大きさに切り、仙台麴は2cmの輪切りにする。
- ②大根、人参、れんこんは乱切りに、グリーンピースをそれぞれ下茹でする。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、豚肉を中火で2〜3分炒め、大根、人参、れんこん、[A]を加え沸騰したら落し蓋をして中火で10〜12分煮込む。
- ④③の蓋を取り、仙台麴とグリーンピースを加え一煮立ちしたら火を止める。

1人分 414kcal
塩分 3.2g

調理例



新生活が始まる季節だからこそ、 バランスのよい食事で体調を 整えましょう！

三大栄養素とは？

栄養、栄養素ってなに？

人間の体というものは、食べ物に含まれている「栄養素」という成分を材料に作られており、栄養素を食べ物から取り入れ、体内で利用し、生活活動をする事で、発育・成長していきます。不足してもいけないし、取り過ぎてても病気の原因になります。食べ物の種類によって含まれる栄養素の種類、量に違いがありますが、毎食異なる食品を組み合わせることで、食事のバランスを取ることが出来ます。人間も動物も、食べるものの種類が違っても、生きていくために食べ物を食べることが必須です。つまり、自然界にある食べ物なしには、人間も動物も生きてはいけません。

三大栄養素とは？

食事に含まれる栄養素には大きく分けて2種類あります。

エネルギーになるもの

三大栄養素



「エネルギーになるもの」は3つの栄養素から成り、これを「三大栄養素」と呼びます。

五大栄養素



「体の働きに必要なもの」は、2つの栄養素から成り、ビタミン、ミネラルを「三大栄養素」に加えて「五大栄養素」と呼びます。

たんぱく質

体を構成する主成分。1gで4kcalのエネルギーを生み出します。肉、魚介、大豆、卵、牛乳などに多く含まれます。体内の臓器をはじめ、筋肉、皮膚、髪、血液などを構成する主要な成分です。不足すると免疫力が低下し、取り過ぎると腎臓に負担がかかります。

脂質

効率の良いエネルギー源。1gで9kcalのエネルギーを生み出す。肉、魚、チーズ、油脂、種実などに多く含まれます。脂溶性ビタミン吸収の補助、体温の保持、細胞膜や血液の構成成分となります。

炭水化物

生命維持に欠かせないエネルギー源です。1gで4kcalのエネルギーを生み出します。穀類、イモ類、砂糖、果物などに多く含まれます。ビタミンB1と一緒に摂取すると、効率よくエネルギーに変換されます。不足すると抵抗力が落ち、取り過ぎると肥満のもとになります。



PFC比率ってなに？

Protein(タンパク質)、Fat(脂質)、Carbohydrate(炭水化物)の頭文字。この3つの要素の一日のカロリー摂取の割合のこと。一日のカロリー摂取の割合を示す1:1:3の割合が理想といわれています。たんぱく質、脂質、炭水化物は、それぞれ1gで4kcal、9kcal、4kcalになるので、総カロリー摂取量から一日に必要な量がわかります。

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	0494-63-2020	(月・金) 0494-62-5800
	0494-63-2001	(土)
●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	(熊谷) 048-546-2113
●JAほくさい	049-226-6560	(川越) 049-223-0329
●JA南彩	048-797-9770	(熊谷) 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	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		
JA常総ひかり	0296-49-6152	
JA茨城むつみ	0280-33-3855	
●JA岩井食材センター	0297-35-8332	0297-35-7201
●JA全農いばらき	029-292-4215	029-292-8798
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