



JAあいマルシェ 9月の特集企画のご案内

9月 第1回 お手軽パスタ

生パスタ スpagetti
赤飯の素
国産小豆のたい焼き

ミートソース
ナポリタンソース

9月 第2回 中秋の名月 十五夜

十五夜だんご
コロコロチキンチーズ味
大きな豆腐肉団子(黒酢あん)

9月 第3回 敬老の日

9月 第2回
敬老の日

9月 第4回 コラボ企画で簡単!

飛騨トマトを使った大きなえびチリセット
まぐろステーキ

フライパンで国産さんまカツ(チーズ)

9月はおすすめのミニコーナーがたくさん!

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



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】

9
2024

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)

9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	休	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

■ Aルート ■ Bルート ■ 休配日

今月の
おすすめレシピ

【調理コース】
「豚小間ボールと
里芋の甘辛炒め」
詳しいレシピは
▶▶13ページ



9月 食材宅配商品一覧カレンダー

9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	(休)	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Aルート Bルート (休) 休配日

[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
記載しております。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、温度等は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は100g当たりの目安です。※写真はイメージです。原料不適や包装切替などの理由で、掲載の商品が変更となる場合があります。※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それが一異物混入など品質に不備がございましたら、お近くの食材宅配までご連絡ください。※カット野菜は野菜の状況で掲載の内容が変更となる場合がございます。ご了承ください。
※掲載の価格は全農希望小売価格です。

Aルート 9/2月

Bルート 9/3火

調理

- 果汁たっぷり豚焼肉
- 3種のきのこと根野菜のしんじょう(生姜あん)
- ア 紅鮭切身
- イ 国産若鶏モモ肉
- カ 中華くらげ
- キ チキンナゲット

簡短

- 北海道産 真ほっけフィーレ
- 直火焼カレー・ルー中辛
- ア 国産豚モモ角切り(カレーシチュー用)
- イ 無頭バナメイえび
- カ らくらく調理 カレー・煮込み用
- キ 雪室熟成じがいもの肉じやがいコロッケ

あじ鮮

- タンドリーチキン
- 天然銀鮭切身(甘口)
- 揚げずに丸ごと一口海老フライ
- にっぽんのにんにく

Aルート 9/13金

Bルート 9/14土

調理

- さんま天日寒風干し
- 静岡県産 釜揚げしらす
- 納豆
- ア ローズポーク小間切れ
- イ 本鮨入ネギトロ
- カ 白身魚とほうれん草チーズフライ
- キ お月見だんご

簡短

- だし香る豚肉のつけ汁
- 甲州地粉手もみ式うどん
- キャベツ焼売
- ア 湯煎でふっくらさば味噌煮
- イ 国産豚モモスライス
- カ カット野菜(つけ汁用)
- キ 伊勢おはぎ

あじ鮮

- 真ほっけ半身干し
- 国産若鶏りんご果実ソース焼
- 金沢浅田屋 秋の吹き寄せご飯の素

Aルート 9/18水

Bルート 9/19木

調理

- 合挽きハンバーグ
- ささみのサクサク揚げ
- ア 銀ひらす切身
- イ 国産若鶏モモ肉
- カ 北海道産馬鈴しょ使用 シューストリングポテト
- キ 金ごま入りしそ味ひじき

簡短

- 九州産 真あじ漬け丼用
- 国産ほうれん草きわかめスープの素
- ア みつせ鶏塩こうじ唐揚げ
- イ メカジキ切身
- カ カット野菜(スープの素用)
- キ いかメンチ

あじ鮮

- 羅臼産 真鰆切身
- ねぎ餃子
- 赤坂鶴宮監修 野菜と炒めるやわらかイカの中華炒めセット
- 黒酢もくず

Aルート 9/4水 | Bルート 9/5木

- 調理
- 塩さば切身
 - のり佃煮
 - きぬ豆腐
 - ア ローズポーク小間切れ
 - イ 赤魚灰干
 - カ 揚蒲鉾玉ねぎ天
 - キ くるみ甘露煮

- 簡短
- 国産豚肉のちゃんぽん風野菜炒め
 - きぬ豆腐
 - ア 湯煎で簡単! からすがれいの煮付け
 - イ 国産豚肩ロースフルコギ
 - カ カット野菜(野菜炒め用)
 - キ 無着色ひたし豆

- あじ鮮
- 国産豚ロース焼きしゃぶ(塩タレ)
 - 生から作った天然小鯛甘酢漬け
 - 長崎産 シヤキシャキ食感の早採りひじき
 - やわらか揚げかも

Aルート 9/6金

Bルート 9/7土

調理

- 肉餃子
- 喜多方ラーメン しょうゆ味
- ア 真あじ開き一夜干し
- イ 国産豚モモスライス
- カ ポイル殻付エビ
- キ お魚ソーセージとポテトのチリソースセット

簡短

- 定塩紅鮭切身
- 米粉入りさつま揚げ
- ア 照り焼きチキン
- イ 赤魚ガーリック醤油漬
- カ カット野菜(照り焼きチキン用)
- キ 三陸さんぴら茎わかめ

あじ鮮

- 十和田バラ焼き(牛肉使用)
- ピチットさば開き
- 子持ちししゃも甘露煮
- 無着色辛子めんたい

Aルート 9/9月 | Bルート 9/10火

- 調理
- カラスカレイ切身
 - 無着色たらこ
 - ア タンドリーチキン
 - イ メカジキ切身
 - カ 天然わかめ
 - キ 濃い玉子とうふ

- 簡短
- 牛とじ丼
 - 島根県神西湖産 冷凍大和しじみ
 - ア 九州産 あじごま干し
 - イ 国産豚ローススライス
 - カ みんなのやさい さがきごぼう
 - キ 産直めかぶ(タレ付)

- あじ鮮
- 和豚もち豚切り落し
 - 赤魚灰干
 - しそわかめちりめん
 - えびとほたてのサクサクフライ

Aルート 9/11水

Bルート 9/12木

調理

- 国産豚ローススライス
- チーズ入りみにぎまぼこ
- ア シマホッケ開き
- イ 黄金生姜入り国産豚味噌焼き
- カ 新生姜しようゆ漬
- キ いわし生姜煮

簡短

- 黄金カレイ唐揚げ
- ぱくっと食べられる 子持ちからふとししゃも
- ア 国産若鶏ムネ肉
- イ 銀ひらす切身
- カ カット野菜(サラダ用)
- キ 無塩せきあらびきワイン

あじ鮮

- 手ごねハンバーグ(和風おろし)
- 烧津海鮮組 びんちょうまぐろ切り落とし
- ふんわり魚河岸えび入り大焼壳

Aルート 9/20金

Bルート 9/21土

調理

- かれい切身(ムニエル・バター焼き用)
- かばちゃコロッケ
- ア 細切り豚肉の和風なすみそ炒めの素
- イ 天然ぶり切身
- カ 長崎県産 あじサクサク揚げ
- キ いかだんご

簡短

- 餃子ロール
- 豚ひき肉塩野菜炒めの素
- ア 上手に食べられる塩さんま
- イ 国産豚ロースすう切り
- カ カット野菜(豚ひき肉塩野菜炒めの素用)
- キ 味付こうや豆腐

あじ鮮

- 銀ひらす黒糖醤油漬
- 上州麦豚ローススライス
- ア 飛騨トマトを使った大きなえびチリセット
- 福丸天 かつおだし天

Aルート 9/30月

Bルート 9/24火

調理

- 豚ロースすりおろしりんごたれ漬け
- 国産若鶏の和風ミニ生つくね
- ア 鉄子産 かます丸干し
- イ 国産若鶏ムネ肉
- カ 具沢山チャプチ
- キ 冷凍しじみ

簡短

- レンジで焼き魚真ほっけ
- 釜揚げしらす
- 天然わかめ
- ア 国産豚肉の甘辛みそ炒め(回鍋肉)
- イ ピチットさば
- カ カット野菜(回鍋肉用)
- キ 肥厚玉子とうふ

あじ鮮

- 定塩紅鮭切身
- 国産鶏ささみカツレツ(カレー)
- 冷凍あさり
- 青さのり佃煮

Aルート 9/25水

Bルート 9/26木

調理

- 定塩紅鮭切身
- 氷温造りさばの雪見おろし(ゆず風味)
- ア 国産豚ローススライス
- イ しまほっけセンターカット
- カ おにぎり昆布
- キ 北海道産 金時豆

簡短

- とうふ入りハンバーグ
- ハッシュポテト
- ア レンジで簡単! 縞ソイの干物
- イ 国産若鶏モモ肉
- カ 九州産 ほうれん草
- キ 調理カレービーフ

あじ鮮

- 真あじ開き銘茶干し
- 彩の国黒豚 豚カタ切り落とし
- 静岡県産 しらす干
- 赤かぶ漬

Aルート 9/27金

Bルート 9/28土

調理

- 国産豚小間切れ
- もめん豆腐
- ア フライパンでできる! いかのマヨソース
- イ 直火焼国産鶏ハラミ(味付)
- カ 横浜大飯店監修 麻婆ソース(広東式)
- キ 大津飯

簡短

- 鹿児島県産 真いわしフライ
- もめん豆腐
- 新潟産 なめ茸
- ア みつせ鶏生姜焼き
- イ 湯煎で簡単! 赤魚の煮付け
- カ カット野菜(サラダ用)
- キ 北海道産 栗かばちゃのひとくちコロッケ

あじ鮮

- みつせ鶏レバーのたれ煮
- カラスカレイ切身
- ア 国産豚挽パラパラミート
- 出雲らーめん じみだし味噌

※9/30(月)は、9/24(火)と同メニューです!

食材お届け日 A ルート 9/2(月) 変更連絡〆切日 8/21(水)

食材お届け日 B ルート 9/3(火) 変更連絡〆切日 8/22(木)

調理コース おすすめレシピ!

鮭とれんこんの香味だれがけ

調理時間 25分



【材料(2人分)】

紅鮭切身(加塩)	2切
れんこん	150g
ししとう	4本
長ねぎ(みじん切り)	10cm
しょうが(みじん切り)	5g
片栗粉	適量
油	適量

[A] めんつゆ 大さじ4
酢 大さじ2
砂糖 大さじ1
ごま油 小さじ2
白ごま 小さじ1

【作り方】

- ①紅鮭切身は解凍し、食べ易い大きさに切り、水気をふきとり片栗粉をまぶす。
- ②れんこんは5~7mm幅の半月切りにして酢水(分量外)に5分ほどさらす。ししとうは竹串で数力所穴をあける。
- ③フライパンに油を2cm程入れて熱し、①を中火で両面こんがり揚げ焼きにし、取り出す。
- ④③にれんこんを入れて中火でカリッとするまで焼いた後、ししとうを入れてサッと焼く。
- ⑤器に③、④を盛り、長ねぎ、しょうが、[A]をかける。

調理例
1人分 261kcal
塩分 3.9g



1 目
・鮭とれんこんの香味だれかけ
・中華くらげ
・(おくらと卵の中華スープ)

2 目
・豚焼肉
・きのこと根野菜のしんじょう
・(いんげんのごま味噌和え)

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

果汁たっぷり豚焼肉 [180g]

豚肉を洋なしやりんご果汁を加えたにんにくが香る甘めの醤油ベースソースで味付けました。

調理方法 お好みの野菜を加えて炒めて

[179kcal]

3種のきのこと 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やわらかいしんじょうです。

調理方法 湯煎

[177kcal]

卵 小麦

ア 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]

1 国産若鶏モモ肉 [200g]

調理方法 煎物、炒め物、揚物等

[204kcal]

カ 中華くらげ [60g]

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]

カ 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]

卵 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ア・カのセットでお届けします]

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]

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]

乳 小麦

ア 国産豚モモ角切り (カレーシューウ用) [200g]

調理方法 煎物、炒め物、揚物等

[225kcal]

イ 無頭バナメイえび [150g]

調理方法 揚物、炒め物等

[91kcal]

えび

カ 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、水洗いせずに使いいただけます。

[51kcal]

キ 雪室熟成じゃがいもの 肉じゃがコロッケ [2個]

魚沼の雪の冷熱を使った天然の冷蔵庫雪むろで熟成させたじゃがいも「雪むろじゃがいも」を使用しました。

調理方法 レンジ調理

[260kcal]

小麦

【作り方】
①直火焼カレー・ルー中辛は国産豚モモ角切りとカット野菜と煮込む。



共通

+ ア + カ

【作り方】
①北海道産真ほっけフィーレは解凍後、塩をふりフライパンで焼く。



共通

あじ鮮コース ← こだわり商品コース

タンドリーチキン [200g]

国産鶏もも肉角切りとヨーグルトと7種のスパイスを使ったカレー風味のタンドリーソースのセットです。

調理方法 フライパン調理

[206kcal]

天然銀鮭切身(甘口) [2切]

ロシアからアメリカ、カナダの太平洋北部沿岸にのみ分布している天然の銀鮭に塩分約3%だけ加え、素材のうまみを味わえるよう仕上げました。

調理方法 焼物等

[159kcal]

揚げずに 丸ごと一口海老フライ [120g]

自然解凍で食べられる完全油調済み海老フライです。一口サイズなのでお弁当にもぴったりです。

調理方法 解凍後そのまま、またはトースターで温めて

[309kcal]

にっぽんのにんにく [70g]

国産のにんにくを味噌と国産かつお節を加え漬け込みました。

調理方法 そのまま

[166kcal]

卵 乳 小麦 えび

食材お届け日 A ルート 9/6(金)

変更連絡
〆切日 8/26(月)

食材お届け日 B ルート 9/7(土)

変更連絡
〆切日 8/27(火)

調理コース おすすめレシピ!

あじ干物ポン酢和え

調理時間
20分

【材料(2人分)】

真あじ開き一夜干し	2枚
みょうが	1個
大葉	4枚
水菜	1/3束
白ごま	適量
A [ポン酢 わさび オリーブ油]	[大さじ3 小さじ1/4 小さじ2]

【作り方】

- ①真あじ開き一夜干しは解凍し、魚焼きグリルの中火で片面6~7分ずつ焼き、大きめに手でほぐす。
- ②みょうがは縦半分に切って薄切り、大葉は千切り、水菜は5cm幅に切る。
- ③ボウルに①、みょうが、水菜、[A]を加えて和え、器に盛り、大葉をのせ、白ごまをふる。

調理例
1人分 192kcal
塩分 3.2g



調理
コース
献立案

- 1 目
1・あじ干物ポン酢和え
2・お魚ソーセージとポテトのチリソース
2 目
1・肉餃子
2・喜多方しょうゆラーメン
3・(小松菜のお浸し)

調理コース バラエティコース

喜多方ラーメン しょうゆ味 [2食]

喜多方らーメンは平打ちの太麺でもちもちとした食感、のどごしが特長です。国内産小麦使用。

肉餃子 [8個]

ジューシーな肉汁が楽しめます。

194kcal

小麥

卵 乳 小麥

□ ア 真あじ開き一夜干し [2枚]

国産真あじを開き、塩水に漬け込み、干し上げました。

調理方法 焼物

□ イ ボイル殻付エビ [6尾]

パナメイエビをボイルし、プリプリ食感に仕上げました。背にカットを入れることで簡単に殻がむけて、背わたも処理済なので便利です。

調理方法 解凍後、サラダ、炒め物等

94kcal

1 ア 品
選
べ
ま
す

□ 1 国産豚モモスライス [180g]

調理方法 煮物、炒め物等

1 カ
キ
品
選
べ
ま
す

□ 1 お魚ソーセージとポテトのチリソースセット [245g]

お魚ソーセージのスライスとカットポテト、チリソースのセットです。
調理方法 玉ねぎ、ピーマン等と炒めて

255kcal

小麥

えび

123kcal

小麥

簡短コース 簡単調理コース [商品を選択しない場合はア・カのセットでお届けします]

定塩紅鮭切身 [2切]

調理方法 焼物等

[134kcal]

米粉入りさつま揚げ [1枚]

国産米粉を使用してもっちり食感に仕上げました。
調理方法 そのまま、煮物等

[118kcal]

卵 乳

選
べ
る
商
品

□ ア 照り焼きチキン [220g]

大きくカットした国産鶏モモ肉を、照焼味のタレに漬け込みました。

調理方法 カット野菜と焼いて

[203kcal]

□ イ 赤魚ガーリック醤油漬 [2切]

大型で脂のりの良い赤魚を切身加工し、ニンニクを利かせた醤油タレに漬け込みました。

調理方法 フライパン調理

[91kcal]

小麦

□ カ カット野菜

(照り焼きチキン用) [2人用]

玉ねぎ、ピーマン、人参をセットしました。
カット野菜は地域対応商品です。

[34kcal]

【作り方】

①照り焼きチキンは解凍後、カット野菜と炒める。



【作り方】

①定塩紅鮭切身は解凍後、フライパンで焼く。
②米粉入りさつま揚げは解凍後、細くカットしてお好みの野菜と炒める。



あじ鮮コース こだわり商品コース

十和田バラ焼き (牛肉使用) [170g]

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ました。

調理方法 玉ねぎ等と炒めて

285kcal

ピチットさば開き [1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

[221kcal]

子持ちししゃも甘露煮 [90g]

卵たっぷりの子持ちししゃもの甘露煮です。

調理方法 ご飯のお供やおつまみ等

259kcal

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]

食材お届け日 A ルート 9/9(月) 変更連絡〆切日 8/28(水)

食材お届け日 B ルート 9/10(火) 変更連絡〆切日 8/29(木)

調理コース おすすめレシピ!

たらことかいわれの磯辺巻き

調理時間
15分

【材料(2人分)】

- 無着色たらこ 50g
かいわれ大根 1パック
生しいたけ 2個
焼きのり 1枚
しょうゆ 少々
大葉 1枚
レモン 1/4個

【作り方】

- 1 無着色たらこは解凍する。
- 2 かいわれ大根は根を切ってサッとゆで、水に取って水気を絞り、しょうゆを振る。
- 3 生しいたけは軸を切り、テフロン加工のフライパンで両面を焼き、表側にしょうゆをサッと塗り、うす切りににする。
- 4 焼きのりの上に①、②、③をのせてクルリと巻く。
- 5 大葉を敷いた器に、1cm幅に切った④を盛り、くし形に切ったレモンを添える。



調理例
1人分 61 kcal
塩分 2.7g

調理
コース
献立案

1 目
・タンドリーチキン
・わかめサラダ
・(ズッキニソテー)

2 目
・カレイの煮付け
・たらことかいわれの磯辺巻き
・(みょうがの酢漬け)

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

共通商品

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、揚物等

[221kcal]

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]

選べる商品

ア タンドリーチキン [200g]

国産鶏もも肉角切りとヨーグルトと7種のスパイスを使ったカレー風味のタンドリーソースのセットです。

【調理方法】フライパン調理

[206kcal]

イ メカジキ切身 [2切]

無塩なので、お好みの味付でどうぞ。
【調理方法】煮付け、ソテー、揚物等

[153kcal]

力 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]

キ 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]

□ 共通商品

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】カット野菜と煮て卵でとじて

[210kcal]

島根県神西湖産 冷凍大和しじみ [100g]

島根県神西湖で獲れた、大粒の大和しじみです。
【調理方法】解凍せず凍ったまま汁物、炒め物、蒸し物等

[64kcal]

□ 選べる商品

ア 九州産 あじごま干し [2枚]

九州水揚げの大型あじを塩水漬けし、遠赤乾燥機でふっくらと干し上げ、ごまをふって香ばしく仕上げました。

【調理方法】焼物

[108kcal]

イ 国産豚 ローススライス [180g]

【調理方法】焼物、煮物、炒め物等

[291kcal]

力 みんなのやさい ささがきごぼう [150g]

下ゆで済みなのですぐに使えて便利です。

[46kcal]

キ 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]

【作り方】

- 1 九州産あじごま干しは解凍後、クッキングシートを敷きフライパンで焼く。
- 2 大和しじみは凍ったままお吸い物に入れる。



□

あじ鮮コース こだわり商品コース

和豚もち豚切り落し [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]

赤魚灰干 [2枚]

灰の吸水性により余分な水分や脱臭効果で魚独特の臭みを取り除き、旨みを引き出しました。

【調理方法】焼物

[119kcal]

しそわかめちらりめん [40g]

ちらりめんにわかめを合わせ、しそとゴマの風味の良いぶりかけに仕上げました。

【調理方法】ご飯にかけて

[212kcal]

えびとほたてのサクサクフライ [6個]

えびとほたてにすり身を合わせて作ったサクサクのシーフードメンチカツです。

【調理方法】揚物調理

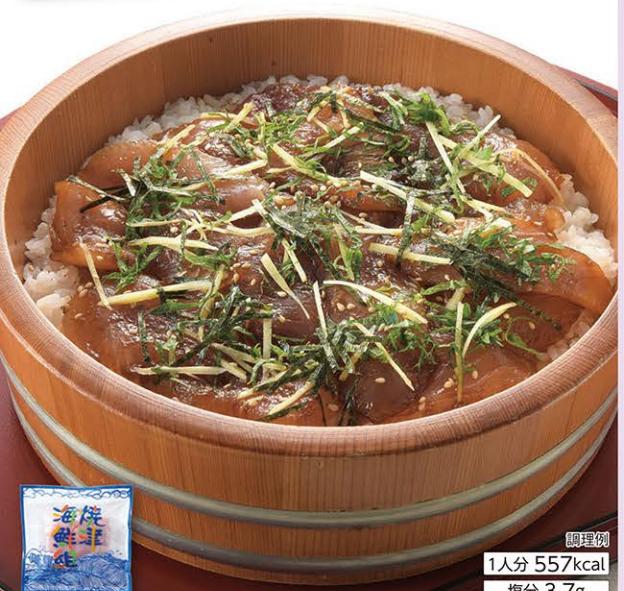
[140kcal]

卵 乳 小麦 エビ

食材お届け日 A 9/11 水 変更連絡
ルート メ日 8/30 金

食材お届け日 B 9/12 木 変更連絡
ルート メ日 8/31 土

あじ鮮コース おすすめレシピ!



まぐろの手こね寿し

調理時間
25分

【材料(2人分)】

焼津海鮮組 びんちょうまぐろ切り落とし	200g
大葉	10枚
生姜	10g
刻み海苔	適量
ご飯	1.5合
寿司酢	60cc
白ごま	適量

[A] [醤油] 40cc
[みりん(加熱し粗熱を取る)] 15cc

【作り方】

- ①びんちょうまぐろ切り落としは解凍し、バットに入れて[A]を加え、ラップをして冷蔵庫で15分ほど漬ける。
- ②大葉、生姜は千切りにする。
- ③ご飯に寿司酢を合わせ、切るように混ぜ合わせて、粗熱を取る。
- ④器に③を盛り、①をのせ、②、白ごま、刻み海苔を散らす。

調理例
1人分 557kcal
塩分 3.7g

調理
コース
献立案

1 目
・ホッケ焼き
・いわし生姜煮
・(キャベツのおかか和え)

2 目
・豚ロースと根菜のせいろ蒸し
・笹かまぼこと長ねぎのピリ辛和え
・(水菜のお浸し)

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

国産豚ローススライス [180g]

調理方法 焼物、煮物、炒め物等

[291kcal]

チーズ入りみにぎりまばこ [5枚]

スケトウダラすり身を使用した一口サイズの笹かまぼこにチーズを挟みました。

調理方法 そのまま

[121kcal]

共通商品

アシマホッケ開き [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

カ新生姜しょうゆ漬 [100g]
国産生姜を生の食感を残しつつあっさりと下漬けし、甘い醤油で食べやすく仕上げました。

[51kcal]

1 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て、炒めて

[218kcal]

カいわし生姜煮 [70g]
国産いわしと生姜を、あっさりと炊き上げました。
調理方法 そのまま

[204kcal]

選べる商品

□ 簡短コース ← 簡単調理コース [商品を選択しない場合はア・カのセットでお届けします]

黄金カレイ唐揚げ [6切]
カレイを食べやすい大きさにカットして唐揚げ粉をまぶしました。
調理方法 揚げ焼き

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

[114kcal][176kcal]

□ 共通商品 選べる商品

ア 国産若鶏ムネ肉 [200g]
調理方法 揚物、ソテー、炒め物等

カ 銀ひらす切身(加塩) [2切]
脂のりの良い白身魚です。
調理方法 焼物、煮付け、ムニエル等

1 ア 品選べますか
1 カ 品選べますか

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。

カ 無塩せきあらびきワインナー [85g]
発色剤、リン酸塩等の食品添加物不使用。
調理方法 ポイルまたはフライパンで焼いて

[145kcal]

[151kcal]

[24kcal]

[282kcal]

【作り方】①国産若鶏ムネ肉はお好みの調理方法でどうぞ。②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。





調理例共通調理例



□ 共通商品 選べる商品

あじ鮮コース ← こだわり商品コース



手ごねハンバーグ(和風おろし) [2個]
豚肉ベースのハンバーグに大根おろしを使用した和風タレを合わせました。
調理方法 湯煎
[194kcal]

烧津海鮮組 びんちょうまぐろ切り落とし [200g]
ビンチョウマグロを食べやすいよう切り落としにしました。
調理方法 お刺身や丼物等
[118kcal]

手ごねハンバーグ(和風おろし) [2個]
豚肉ベースのハンバーグに大根おろしを使用した和風タレを合わせました。
調理方法 湯煎
[194kcal] 焼津海鮮組 びんちょうまぐろ切り落とし [200g]
ビンチョウマグロを食べやすいよう切り落としにしました。
調理方法 お刺身や丼物等
[118kcal]

ふんわり魚河岸えび入り大焼壳 [6粒]
ふんわり食感のすり身に海老を加えた1個28gの大きめサイズのエビ焼壳です。
調理方法 レンジ調理
[149kcal]

食材お届け日 A ルート 9/13(金)

変更連絡
〆切日 9/2(月)

食材お届け日 B ルート 9/14(土)

変更連絡
〆切日 9/3(火)

調理コース おすすめレシピ!

豚小間ボールと里芋の甘辛炒め

調理時間
30分



調理例
1人分 461kcal
塩分 2.7g

【材料(2人分)】

ローズポーク小間切れ 200g

里芋 200g
 いんげん 3本
 ゆで卵 1個
 鰹節 1パック
 塩・こしょう 各少々
 片栗粉 大さじ2
 酒 大さじ3

白ごま 適量
 油 大さじ1
 醤油 大さじ1と1/2
 みりん 大さじ1と1/2
 砂糖 大さじ1/2

【作り方】

- ①ローズポーク小間切れは解凍し、塩・こしょうをふりボウルに入れて、鰹節を混ぜ合わせて一口大に丸め、片栗粉をまぶす。
- ②里芋は皮をむき一口大に切り、レンジ[600W]で6~7分加熱する。いんげんは筋を取り、サツと塩(分量外)茹でして、3等分に切る。
- ③フライパンに油を入れて熱し、①を炒めて酒をふり、蓋をして中火で2~3分蒸し焼きにする。
- ④③に②、[A]を加えて中火で1~2分絡める。
- ⑤器に④を盛り、4等分に切ったゆで卵をのせ、白ごまをふる。

調理
コース
献立案

1 目 1・豚小間ボールと里芋の甘辛炒め
2 目 2・さんま干し焼き
3・お月見だんご
4・釜揚げしらすの卵焼き
5・(とうがんの煮物)

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

共通商品

さんま 天日寒風干し [2尾]

宮城県産さんまを昔ながらの方法で天日寒風干しをして旨みを凝縮しました。

調理方法 焼物

[297kcal]

静岡県産 釜揚げしらす [40g]

静岡県水揚げの釜揚げしらすです。

[99kcal]

納豆 [茨城:1連][埼玉・山梨:2コ]

※添付のタレは商品によって内容が変わります。
※アレルギー物質表示はお届けされた商品でご確認ください。
国産大豆を使用しました。納豆は地域対応商品です。

[200kcal]

選べる商品

アローズポーク小間切れ [200g]

ローズポークは脂の旨みが強いのが特徴です。
調理方法 炒め物、煮物、汁物等

[216kcal]

1 本鮨入ネギトロ [90g]

旨味のある本鮨を加えた粗めの食感のネギトロです。
調理方法 丂物等

[225kcal]

カ 白身魚とほうれん草 チーズフライ [4個]

チーズに国産のほうれん草を混ぜ合わせて、白身魚ベースの生地に包みました。

調理方法 レンジ調理

[252kcal]

2 お月見だんご [12個]

国産米粉を使用し、甘味をおさえてあつさりとした味に仕上げた生地で、こしあんを包みました。

[246kcal]

簡短コース 簡単調理コース [商品を選択しない場合はア・カのセットでお届けします]

共通商品

だし香る豚肉のつけ汁 [110g]

味付豚肉と本醸造しょうゆ、本みりんにかつお節や昆布のうまみを加えたつけのセットです。

調理方法 カット野菜と煮込んでうどんに添えて

[197kcal]

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]

キャベツ焼売 [4個]

豚肉をベースに大き目にカットしたシャキシャキしたキャベツを混ぜ込みました。

調理方法 レンジ調理

[142kcal]

選べる商品

ア 湯煎でふっくら! さば味噌煮 [2切]

脂のりの良いさばを三枚におろし、甘みソタレに漬け込みました。

調理方法 湯煎

[257kcal]

イ 国産豚モモスライス [180g]

調理方法 焼物、炒め物等

[225kcal]

カ カット野菜(つけ汁用) [2人用]

長ねぎ、しめじ、椎茸をセットしました。
カット野菜は地域対応商品です。

[23kcal]

キ 伊勢おはぎ [2個]

国産もち米、北海道産小豆を100%使用した自家炊きあんを使用。

[224kcal]

【作り方】

- ①さば味噌煮は凍ったまま15分湯煎で温める。
- ②キャベツ焼売は凍ったままお皿にのせ、水少々、ラップをして[500W]3分半レンジで温める。



【作り方】

- ①だし香る豚肉のつけ汁は解凍した味付け肉とカット野菜を炒める。
- ②水250~300ccとタレを入れ、沸騰したら火を止める。
- ③甲州地粉手もみ式うどんは6分茹でる。



あじ鮮コース こだわり商品コース



調理例

真ほっけ半身干し [2枚]

北海道産の脂のりの良い真ほっけです。

調理方法 焼物

[176kcal]

国産若鶏りんご果実ソース焼 [200g]

国産鶏トロを上北農産加工の醤油ベースタレにりんご果実を加えて味付けました。

調理方法 フライパン調理

[272kcal]

金沢浅田屋 秋の吹き寄せご飯の素 [2合用]

栗や銀杏、しめじなどの秋の味覚がたっぷり入った炊き込みご飯の素です。

調理方法 炊き込み

[28kcal]

食材お届け日 A ルート 9/18 水

変更連絡
〆切日 9/4 水

食材お届け日 B ルート 9/19 木

変更連絡
〆切日 9/5 木

調理コース おすすめレシピ!

シューストリングポテトピザ

調理時間
20分

【材料(2人分)】

北海道産馬鈴しょ使用

シューストリングポテト.....300g
 パセリ.....2g
 ピザ用チーズ.....60g
 オリーブ油.....大さじ3
 [A] [マヨネーズ.....大さじ3
 ケチャップ.....大さじ1]

【作り方】

- 1人分につきフライパンにオリーブ油を半量入れて熱し、シューストリングポテトは凍ったまま半量分広げ、中火で2~3分焼く。
- ①に混ぜ合わせた[A]とピザ用チーズを半量ずつのせ、蓋をして弱火で1~2分蒸し焼きにする。
- 器に②を盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。



調理例
1人分 605kcal
塩分 1.3g

調理
コース
献立案

1 目
銀ひらす生姜煮
ささみサクサク揚げ
(きのこサラダ)

2 目
和風ハンバーグ
シューストリングポテトピザ
(人参のバターソテー)

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

共通商品

合挽きハンバーグ [2枚]

豚肉、牛肉の合挽きに玉ねぎをたっぷり加えたシンプルなハンバーグです。

調理方法 焼いてお好みのソースをかけて

□ 銀ひらす切身 (加塩) [2切]

脂のりの良い白身魚です。

調理方法 焼物、煮付け、ムニエル等

□ カット野菜

北海道産馬鈴しょ使用

シューストリングポテト [300g]

北海道産のじゃがいもを細長くカットしました。

調理方法 揚物調理

[199kcal]

ささみのサクサク揚げ [150g]

国産若鶏ささみをにんにくベースの味付けにし、カリッとした衣に仕上げました。

調理方法 レンジ調理

□ 1品選べます
国産若鶏モモ肉 [200g]

調理方法 煮物、炒め物、揚物等

□ 金ごま入りしそ味ひじき [50g]

しつとりと炊き上げた国産ひじきに金ごまを加え、しそ風味に仕上げました。

[232kcal]

□ 1品選べます
北海道産馬鈴しょ使用

シューストリングポテト [300g]

北海道産のじゃがいもを細長くカットしました。

調理方法 揚物調理

[151kcal]

□ 1品選べます
北海道産馬鈴しょ使用

シューストリングポテト [300g]

北海道産のじゃがいもを細長くカットしました。

調理方法 揚物調理

[134kcal]

簡短コース 簡単調理コース [商品を選択しない場合はア・カのセットでお届けします]

九州産 真あじ漬け丼用 [2袋]

九州産の真あじを鮮魚のままスライスして生姜を加えた醤油タレで味付けしました。

調理方法 解凍後ご飯にのせて

[113kcal]

ア みつせ鶏 塩こうじ唐揚げ [200g]

みつせ鶏むね肉を塩こうじ調味料に漬け込み、やわらかな唐揚げに仕上げました。

調理方法 レンジ調理

[207kcal]

カ カット野菜

(スープの素用) [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。

[12kcal]

国産ほうれん草

くきわかめスープの素 [120g]

国産の具材を使用した塩ベースのスープの素です。

調理方法 カット野菜と煮て溶き卵を加えて

[61kcal]

イ 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 ムニエル、揚物等

[141kcal]

キ 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]

【作り方】

- 1みつせ鶏塩こうじ唐揚げは凍ったままラップをせずに [500W] 2個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

羅臼産 真鰯切身 [2切]

身がふっくらとした北海道羅臼産の真だらです。

調理方法 焼物、ソテー、揚物等

[77kcal]

赤坂璃宮監修 野菜と炒める
やわらかイカの中華炒めセット [180g]

粉付けしたアカイカと赤坂璃宮監修の中華タレのセットです。

調理方法 お好みの野菜と炒めて

[151kcal]

ねぎ餃子 [8個]

長ねぎをたっぷり使用したあっさりとした味付けの餃子です。

[228kcal]

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]

食材お届け日 A ルート 9/20(金) 変更連絡〆切日 9/6(金)

食材お届け日 B ルート 9/21(土) 変更連絡〆切日 9/7(土)

調理コース おすすめレシピ!

いかだんごの甘酢あん炒め

調理時間
20分



【材料(2人分)】

いかだんご	6個
玉ねぎ	1/4個
しいたけ	3枚
ブロッコリー	1/2株
ピーマン(赤・黄)	各1個
油	適量

[A] 醤油	大さじ2
砂糖	大さじ2
酢	大さじ2
水	1/2カップ
[B] 片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1

【作り方】

- 玉ねぎは1cm幅に切り、しいたけはいちょう切り、ブロッコリーは小房に分け、ピーマンは乱切りにする。
- フライパンに油を入れて180度に熱し、冷凍のままでいかだんごを入れて4~5分揚げる。
- 別のフライパンに油を大さじ1加えて熱し、①を中火で2~3分炒める。
- ③に②と合わせた[A]を加え、中火で3~4分煮込み、[B]を回し入れて火を止める。

調理例
1人分 358kcal
塩分 3.2g

1 目
・豚肉の和風なすみそ炒め
・いかだんごの甘酢あん炒め
・(オクラのお浸し)

2 目
・かわいいのムニエル
・かぼちゃコロッケ
・(いんげんのごま酢和え)

調理
コース
献立案

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

かれい切身

(ムニエル・バター焼き用) [2切]

やわらかな身質の白身魚です。

調理方法 煎付け、焼物、ムニエル、揚物等

95kcal

かぼちゃコロッケ [2個]

北海道産の甘味が強くホコホコとした食感のかぼちゃを厳選して無着色で作りました。

調理方法 揚物調理

159kcal 乳 小麦

共通商品

選べる商品

ア細切り豚肉の和風なすみそ炒めの素 [160g]

豚モモ肉と信州味噌をベースに生姜などで味を調えた和風みそダレのセットです。

調理方法 なすと一緒に炒めて

184kcal 小麦

イ天然ぶり切身 [2切]

調理方法 焼物、照焼き、煮付け等

257kcal 共通 + 力

カいかだんご [6個]

いかをたっぷり入れて作ったふんわり食感の練物です。

調理方法 レンジ調理、揚物等

179kcal 肥

カ長崎県産あじサクサク揚げ [120g]

長崎県産の真あじのフィレに独自の調味料で味付けをしたパン粉を付けました。

調理方法 揚物調理

178kcal 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ア・カのセットでお届けします]

餃子ロール [6本]

ご飯がすすむ濃い目の味付けの餡を包まずロール状に巻きました。

調理方法 フライパン調理

[200kcal]

豚ひき肉塩野菜炒めの素 [100g]

国産の粗びき肉を使った野菜炒めの素です。

調理方法 カット野菜と炒めて

[小麦] [177kcal]

ア上手に食べられる塩さんま [2尾]

小型のさんまの頭と内臓を除去して背に切れ込みを入れることで、中骨を取りやすくしました。

調理方法 焼物

[250kcal]

イ国産豚ロースうす切り [150g]

調理方法 焼物、炒め物等

[小麦] [291kcal]

カカット野菜

(豚ひき肉塩野菜炒めの素用) [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]

キ味付こうや豆腐 [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

[小麦] [117kcal]

【作り方】

- 塩さんまは解凍後、クッキングシートを敷きフライパンで焼く。

2 豚ひき肉塩野菜炒めの素は解凍後、カット野菜と炒める。



あじ鮮コース こだわり商品コース

銀ひらす黒糖醤油漬 [2切]

脂のりの良い銀ひらすをすりごま入りの特製タレに漬みました。

調理方法 焼物

142kcal 小麦

上州麦豚ローススライス [200g]

群馬県産上州麦豚の肉質は赤身が豊かで脂が細かく、くせのないあっさりとした風味が特徴です。

調理方法 焼物、煮物、炒め物等

248kcal

飛驒トマトを使った

大きなえびチリセット [210g]

プリッとしたむきえびと糖度の高い岐阜県飛驒地方のトマトを使った甘めのチリソースのセットです。

調理方法 フライパン調理

112kcal 小麦 エビ

福丸天 かつおだし天 [8枚]

国産の無リンオリ身に焼津産のかつお節を加えてだしの風味が香るさつま揚げに仕上げました。

調理方法 そのまま、軽く温めて

123kcal

調理コース おすすめレシピ!



かますの煮付け

調理時間
25分

【材料(2人分)】

跳子産 かます丸干し	2尾
生姜	15g
青梗菜	1株
[A]	
醤油	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1と1/2
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
水	150cc

【作り方】

- 1 跳子産 かます丸干しは解凍し、熱湯をかけて水気を拭き取る。
- 2 生姜は薄切り、青梗菜は縦に4等分にし、熱湯で塩(分量外)茹でする。
- 3 鍋に[A]を入れて沸騰したら、①、生姜を加えて落し蓋をして中火で10分煮る。
- 4 器に③を盛り、青梗菜を添える。

調理例
1人分 193kcal
塩分 3.1g

1 目
・かますの煮付け
・和風ミニつくね焼き
・(はうれん草のおかか和え)

2 目
・豚ロースりんごだれ漬け焼き
・しじみの味噌汁
・(さつまいものレモン煮)

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

共通商品

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ベースタレで味付けました。

調理方法 フライパン調理

[224kcal]

国産若鶏の和風ミニ生つくね [160g]

若鶏ムネ肉のミンチに、人参や野沢菜などの野菜を加え、ゆずの風味を効かせました。

調理方法 フライパン調理

[127kcal]

乳 小麦

ア 跳子産 かます丸干し [2尾]

跳子産の脂のりの良いカマスを丸干しにしました。ふくらとした身質が楽しめます。内蔵除去済みです。

調理方法 焼物、煮魚、ムニエル等

[145kcal]

イ 国産若鶏ムネ肉 [200g]

調理方法 揚物、ソテー、炒め物等

[145kcal]

カ 具沢山チャプチエ [150g]

もちもち食感の春雨にもやしや豚挽肉、人参等を加えてごま油香る甘辛味に仕上げました。

調理方法 フライパン調理

[117kcal]

キ 冷凍しじみ [150g]

調理方法 解凍せず凍ったまま汁物、炒め物、蒸し物等

[51kcal]

カ 冷凍しじみ [150g]

調理方法 解凍せず凍ったまま汁物、炒め物、蒸し物等

[51kcal]

共通商品

レンジで焼き魚 真ほつけ [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]

釜揚げしらす [40g]

調理方法 そのまま、卵とじ、汁物等

[87kcal]

天然わかめ [40g]

岩手県産の天然わかめです。

調理方法 塩抜き後和え物、汁物等

[24kcal]

選べる商品

ア 国産豚肉の 甘辛みそ炒め (回鍋肉) [125g]

国産豚肩肉を味噌、醤油をベースにオイスターソース、甜麺醤、豆板醤を加えたタレで味付けました。

調理方法 カット野菜と炒めて

[204kcal]

イ 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 カット野菜 (回鍋肉用) [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]

キ 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]

【作り方】

- 1 国産豚肉の甘辛みそ炒めは解凍後、カット野菜と炒める。
- 2 天然わかめは塩抜き後、みそ汁の具にどうぞ。

ア + カ

調理例

※写真はイメージです。



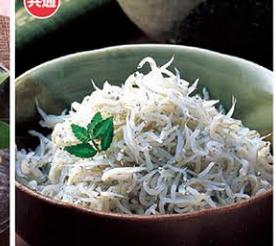
【作り方】

- 1 レンジで焼き魚真ほつけは凍ったまま【500W】6分
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。

共通

調理例

※写真はイメージです。



あじ鮮コース こだわり商品コース

定塩紅鮭切身 [2切]

調理方法 焼物、ソテー等

[135kcal]

国産鶏ささみカツレツ(カレー) [200g]

ボリュームたっぷりのささみに食欲をそそるカレー風味のパン粉をまぶしました。

調理方法 揚げ焼き

[153kcal]

冷凍あさり [160g]

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]

青さのり佃煮 [60g]

香りの良い青さ海苔を使用した海苔の佃煮です。

調理方法 ご飯のお供やきゅうり等に添えて

[184kcal]

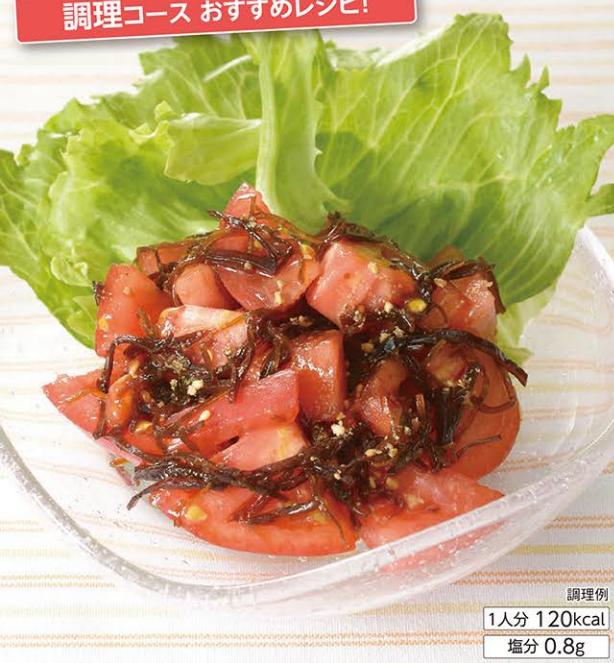
食材お届け日 A ルート 9/25(水)

変更連絡
〆切日 9/9(月)

食材お届け日 B ルート 9/26(木)

変更連絡
〆切日 9/10(火)

調理コース おすすめレシピ!



トマトの昆布和え

調理時間
5分

【材料(2人分)】

おにぎり昆布	20g
トマト	2個
レタス	2枚
すりごま	適量
ごま油	大さじ1

【作り方】

- ①トマトは一口大の乱切り、レタスは適当な大きさに手でちぎる。
- ②ボウルにおにぎり昆布、トマト、すりごまを入れ、さっと混ぜる。
- ③器にレタスを盛り、②をのせ、仕上げにごま油をかける。

※残りのおにぎり昆布はご飯のお供やおにぎりの具にお使いください。

調理例
1人分 120kcal
塩分 0.8g

調理
コース
献立案

1日目
・豚ロースガーリックソテー
・さばの雪見おろし
・(みょうがピクルス)

2日目
・紅鮭焼き
・トマトの昆布和え
・(かぼちゃのいとこ煮)

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

共通商品

定塩紅鮭切身 [2切]

調理方法 焼物等

[134kcal]

氷温造り
さばの雪見おろし(ゆず風味) [150g]

ノルウェー産のさばを油で揚げて、国産大根おろしとゆず果汁と一緒に漬け込みました。

調理方法 レタス等を添えて

[202kcal]

選べる商品

ア 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]

キ しまほつけ
センターカット [1枚]

脂のりの良いしまほつけです。

調理方法 焼物

[176kcal]

キ おにぎり昆布 [65g]

昆布を細かく刻んで炊き上げました。

調理方法 ご飯のお供やおにぎりの具等

[165kcal]

キ 北海道産 金時豆 [130g]

甘さ控えめで、すっきりとした後味です。

[193kcal]

簡短コース ← 簡単調理コース [商品を選択しない場合はア・キのセットでお届けします]

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]

ハッシュポテト [4個]

北海道産のじゃがいもをカットし、玉ねぎを加えてあっさり塩味に仕上げました。外はカリッと中はホクホク。
調理方法 トースター調理、フライパン調理

[152kcal]

アレンジで簡単!

縞ソイの干物 [2枚]

縞ソイはメバル科のくせのない白身魚で、フィーレにし、1枚1枚丁寧に干し上げました。
調理方法 レンジ調理

[107kcal]

イ 国産若鶏モモ肉 [200g]

調理方法 煮物、炒め物、揚物等

[204kcal]

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]

キ 調理カレービーフ [180g]

国産野菜、豚肉等を使ったカレー風味の焼ビーフです。
調理方法 レンジ調理

[174kcal]

【作り方】

- ①縞ソイの干物は凍ったまま【500W】4分半レンジで温める。
- ②ハッシュポテトは凍ったまま、フライパンに油をひき、片面3分焼く。



【作り方】

- ①とうふ入りハンバーグは解凍後、フライパンで焼いて、お好みのソースをかける。
- ②ほうれん草は凍ったままフライパンで炒め、塩こしょうで味付けしてハンバーグに添える。



あじ鮮コース ← こだわり商品コース

真あじ開き銘茶干し [2枚]

大きな国産真あじを静岡茶の煎出液を使った漬汁に漬け、再度粉末茶で仕上げることでふくら仕上げました。

調理方法 焼物

[168kcal]

彩の国黒豚 豚カタ切り落とし [200g]

埼玉県産の彩の国黒豚はジューシーな肉の旨みが味わえます。
調理方法 焼物、煮物、炒め物

[239kcal]

静岡県産 しらす干 [60g]

静岡県水揚げのしらすを干し上げました。

[113kcal]

赤かぶ漬 [220g]

山形県庄内地方特産のあつみかぶを甘酢漬にしました。

調理方法 お好みの大きさにカットして

[88kcal]

食材お届け日 A ルート 9/27 金 [変更連絡〆切日 9/11 水]

食材お届け日 B ルート 9/28 土 [変更連絡〆切日 9/12 木]

あじ鮮コース おすすめレシピ!

豚ひきとさつまいもバターそぼろきんぴら

調理時間
20分

【材料(2人分)】

国産豚挽パラパラミート	200g
さつまいも	200g
バター	20g
黒ごま	適量
[A] 醤油	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1

【作り方】

- ①国産豚挽パラパラミートは解凍する。
- ②さつまいもは細切りし、水にさらしてざるに上げる。
- ③フライパンを熱し、①を中火で炒め、肉の色が変わったら②を全体に広げてバターをのせ、蓋をして弱火で5~6分蒸し焼きにする。
- ④③に[A]を加えてサッと絡める。
- ⑤器に④を盛り、黒ごまを散らす。

調理例
1人分 431kcal
塩分 1.8g



調理
コース
献立案

1 目
いかのマヨソース炒め
・天津飯
・(絹さや中華浸し)

2 目
豚小間生姜焼き
・薬味のせ冷奴
・(しいたけのすまし汁)

調理コース バラエティコース [商品を選択しない場合はア・カ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]

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]

共通商品

選べる商品

□ ア フライパンができる!
いかのマヨソース [230g]

一口大にカットした赤いかに粉付けし、ちょっと甘めのマヨソースをセットしました。

調理方法 フライパン調理

[149kcal]

1 ア品
1 カ品
どちらか
どちらか

□ ①直火焼
国産鶏ハラミ(味付) [160g]

ジューシーで弾力のある食感のハラミ肉に塩ベースで味付けし、直火焼きで仕上げました。

調理方法 レンジ調理、好みの野菜と炒めて

[184kcal]

卵 乳 小麦

□ カ 横浜大飯店監修
麻婆ソース(広東式) [120g]

オイスタークリーミーを使い、ほどよい辛みとまろやかなコク、うま味が味わえます。

調理方法 豆腐と長ねぎと炒めて

[220kcal]

1 ア品
1 カ品
どちらか
どちらか

□ ②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]

卵 乳 小麦 えび かに

簡短コース 簡単調理コース [商品を選択しない場合はア・カのセットでお届けします]

鹿児島県産

眞いわしフライ [160g]

鹿児島県産の眞いわしを開いてパン粉付けました。

調理方法 揚げ焼き

[178kcal]

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。

調理方法 揚げ焼き

[72kcal]

小麦

新潟産 なめ茸 [60g]

新潟県産えのき茸を薄味に仕上げました。

調理方法 そのまま

[36kcal]

ア みつけ鶏生姜焼き [200g]

みつけ鶏を生姜が香る甘めの醤油ベースタレに漬け込みました。

調理方法 玉ねぎ等と炒めて

[164kcal]

小麦

①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]

小麦

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。

[244kcal]

小麦

北海道産 栗かぼちゃの ひとつちコロッケ [4個]

北海道産栗かぼちゃを使用した一口サイズのコロッケです。

調理方法 レンジ調理

[244kcal]

小麦

【作り方】

- ①みつけ鶏生姜焼きは解凍後、お好みの野菜と炒める。
- ②新潟産なめ茸はそのまま器に盛る。



あじ鮮コース こだわり商品コース

みつけ鶏レバーの たれ煮 [160g]

みつけ鶏のレバーを甘めのタレに漬け込みました。

調理方法 レンジ調理

[254kcal]

カラスカレイ 切身(厚切) [2切]

脂のりの良いカラスカレイの厚切りカットです。

調理方法 焼付け、煮物、ムニエル、揚物等

[239kcal]



国産豚挽
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

[209kcal]

出雲らーめん
しじみだし味噌 [2食]
奥出雲の湧き水を使って練り上げた特製ちぢれ麺に島根県宍道湖産のしじみを使った味噌スープを合わせました。
[418kcal]

食材お届け日 A ルート 9/30(月) 変更連絡〆切日 9/13(金)

調理コース おすすめレシピ!

鶏肉といんげんの塩炒め

調理時間
15分



【材料(2人分)】

国産若鶏ムネ肉	200g
いんげん	200g
しょうが	1かけ
長ねぎ	5cm
ごま油	大さじ1
[A] 塩・こしょう	各少々
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ2
[B] 水	1/4カップ
鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ1
塩	小さじ1/4
砂糖	小さじ1

【作り方】

- 国産若鶏ムネ肉は解凍後そぎ切りにし、[A]をもみ込む。
- いんげんは下ゆでし、3cmの長さに切る。
- しょうがは細切り、長ねぎはみじん切りにする。
- フライパンにごま油を入れて熱し、①を入れて炒める。
- ④に②、③を入れて炒め、[B]を加えて少し煮詰め、トロミがついてきたら器に盛る。

調理例
1人分 295kcal
塩分 1.7g

1 目
1. 鶏肉といんげんの塩炒め
2. ミニつぶねのスープ
(さといもの胡麻味噌和え)
2 目
1. 膜ロースりんごだれ漬け焼き
2. チャプチエ
(レタス和風サラダ)

調理
コース
献立案

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

共通商品

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ベースタレで味付けました。

調理方法 フライパン調理

[224kcal]

国産若鶏の和風ミニ生つくね [160g]

若鶏ムネ肉のミンチに、人参や野沢菜などの野菜を加え、ゆずの風味を効かせました。

調理方法 フライパン調理

[127kcal]

乳 小麦

ア 銚子産 かます丸干し [2尾]

銚子産の脂のりの良いカマスを丸干しにしました。ふくらとした身質が楽しめます。内蔵除去済みです。

調理方法 焼物、煮魚、ムニエル等

[145kcal]

イ 国産若鶏ムネ肉 [200g]

調理方法 揚物、ソテー、炒め物等

[145kcal]

1 ア品
1 カ品
選べる商品
選べる商品

カ 具沢山チャプチエ [150g]

もちもち食感の春雨にもやしや豚挽肉、人参等を加えてごま油香る甘辛味に仕上げました。

調理方法 フライパン調理

[117kcal]

キ 冷凍しじみ [150g]

調理方法 解凍せず凍ったまま汁物、炒め物、蒸し物等

[51kcal]

1 ア品
1 カ品
選べる商品
選べる商品

■ 簡短コース ← 簡単調理コース [商品を選択しない場合はア・カのセットでお届けします]

レンジで焼き魚 真ほっつけ [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]

87kcal

24kcal

ア 国産豚肉の 甘辛みそ炒め(回鍋肉) [125g]

国産豚肩肉を味噌、醤油をベースにオイスターソース、甜麺醤、豆板醤を加えたタレで味付けました。

調理方法 カット野菜と炒めて

[204kcal]

小麦

釜揚げしらす [40g]

調理方法 そのまま、卵とじ、汁物等

[87kcal]

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

カ カット野菜(回鍋肉用) [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]

イ 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 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。

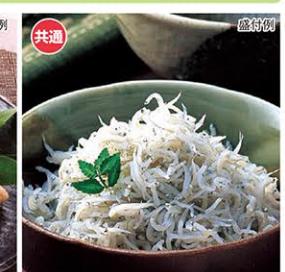
調理方法 添付のタレをかけて

[47kcal]

小麦

【作り方】

- 国産豚肉の甘辛みそ炒めは解凍後、カット野菜と炒める。
- 天然わかめは塩抜き後、みそ汁の具にどうぞ。



■ あじ鮮コース ← こだわり商品コース

定塩紅鮭切身 [2切]

調理方法 焼物、ソテー等

[135kcal]

国産鶏ささみカツレツ(カレー) [200g]

ボリュームたっぷりのささみに食欲をそそるカレー風味のパン粉をまぶしました。

調理方法 揚げ焼き

[153kcal]

乳 小麦

冷凍あさり [160g]

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]

青さのり佃煮 [60g]

香りの良い青さ海苔を使用した海苔の佃煮です。

調理方法 ご飯のお供やきゅうり等に添えて

[184kcal]

小麦

おいしい、
かんたん、
使いやすい!

わ～らく 和楽コース

かんたん調理で、おいしいおひとりさま分のコースです。



月額
1ヶ月
13,200円
(税込)

A
ルート お届け日 9/2 月

冷凍 レンジで簡単! 真ほっけの干物(1枚)
カロリー 156kcal 塩分 3.0g
電子レンジ
凍ったまま500W3分30秒レンジで温めて。

冷凍 国産鶏肉と野菜のバジル炒め(80g)
カロリー 137kcal 塩分 0.6g
湯煎
凍ったまま10分湯煎で温めて。

B
ルート お届け日 9/3 火

冷凍 レンチン一口コロッケ(野菜)(3個)
カロリー 86kcal 塩分 0.3g
電子レンジ
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 小松菜と卵の炒め物(80g)
カロリー 87kcal 塩分 1.1g
湯煎
凍ったまま3分湯煎で温めて。

A
ルート お届け日 9/4 水

冷凍 ブリ塩焼(60g)
カロリー 151kcal 塩分 1.2g
湯煎
凍ったまま10分湯煎で温めて。

冷凍 角煮(90g)
カロリー 311kcal 塩分 0.8g
湯煎
凍ったまま7分湯煎で温めて。

B
ルート お届け日 9/5 木

冷凍 ひとくちチキン南蛮(タルタル入り)(2個)
カロリー 118kcal 塩分 0.6g
電子レンジ
凍ったままお皿にのせ、ラップをせずに600W40秒レンジで温めて。

冷凍 きぬ豆腐(120g)
カロリー 78kcal 塩分 0.0g
そのまま
※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。
そのまま
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 9/6 金

冷凍 まん丸ねぎとろ(たれ付)(50g)
カロリー 84kcal 塩分 1.2g
解凍
解凍後、そのままどうぞ。

冷凍 鶏肉の甘辛揚げ(80g)
カロリー 241kcal 塩分 0.3g
湯煎
凍ったまま7分湯煎で温めて。

B
ルート お届け日 9/7 土

冷凍 帆立と白身魚の絹寄せ(京風あんかけ)(65g)
カロリー 121kcal 塩分 0.7g
湯煎
凍ったまま10分湯煎で温めて。

冷凍 揚蒲鉾玉ねぎ天(1枚)
カロリー 197kcal 塩分 1.8g
解凍
解凍後、そのままどうぞ。

A
ルート お届け日 9/9 月

冷凍 骨までやわらかさんまみぞれ煮(75g)
カロリー 177kcal 塩分 1.6g
湯煎
凍ったまま10分湯煎で温めて。

冷凍 てりやきヘルシーハンバーグ(80g)
カロリー 76kcal 塩分 0.4g
湯煎
凍ったまま7分湯煎で温めて。

B
ルート お届け日 9/10 火

冷凍 白身魚とほうれん草チーズフライ(2個)
カロリー 116kcal 塩分 0.4g
電子レンジ
凍ったままラップをせずに600W40秒レンジで温めて。

冷凍 だししゃきいた切昆布煮(70g)
カロリー 185kcal 塩分 0.4g
解凍
解凍後、そのままどうぞ。

A
ルート お届け日 9/11 水

冷凍 メバル煮付(80g)
カロリー 112kcal 塩分 1.2g
湯煎
凍ったまま10分湯煎で温めて。

冷凍 鶏肉とお豆のトマト煮込み(70g)
カロリー 103kcal 塩分 0.6g
湯煎
凍ったまま10分湯煎で温めて。

B
ルート お届け日 9/12 木

冷凍 にらまんじゅう(2個)
カロリー 96kcal 塩分 0.5g
電子レンジ
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。

冷凍 三陸釜石産 メカブ(40g)
カロリー 10kcal 塩分 0.0g
解凍
解凍後、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 9/13 金

冷凍 レンジで簡単あじフライ(2枚)
カロリー 191kcal 塩分 0.4g
電子レンジ
凍ったままラップをせずに600W1分10秒レンジで温めて。

冷凍 豚肉の五目あんかけ(100g)
カロリー 69kcal 塩分 1.0g
湯煎
凍ったまま7分湯煎で温めて。

B
ルート お届け日 9/14 土

冷凍 きのこと根菜のナムル風(80g)
カロリー 38kcal 塩分 0.6g
解凍
解凍後、そのままどうぞ。

冷凍 納豆(1パック)
カロリー 67kcal 塩分 0.5g
そのまま
※添付の小包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。
そのまま

A
ルート お届け日 9/18 水

冷凍 赤魚白醤油焼(60g)
カロリー 65kcal 塩分 0.4g
湯煎
凍ったまま10分湯煎で温めて。

冷凍 チキンカツ(1個)
カロリー 216kcal 塩分 0.4g
電子レンジ
凍ったままお皿にのせ、ラップをかけて500W1分10秒レンジで温めて。

B
ルート お届け日 9/19 木

冷凍 豆腐入り八宝菜(80g)
カロリー 32kcal 塩分 1.2g
湯煎
凍ったまま2分湯煎で温めて。

冷凍 カット野菜(サラダ用)(1人用)
カロリー 18kcal 塩分 0.0g
そのまま
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 9/20 金

冷凍 氷温造り銀ひらす生姜醤油煮(100g)
カロリー 210kcal 塩分 1.2g
湯煎
凍ったまま7分湯煎で温めて。

冷凍 豚肉のスタミナねぎ塩炒め(80g)
カロリー 140kcal 塩分 0.9g
湯煎
凍ったまま5分湯煎で温めて。

B
ルート お届け日 9/21 土

冷凍 えび包焼(2個)
カロリー 100kcal 塩分 0.5g
電子レンジ
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。

冷凍 7種の国産具材のれんこんもち(2個)
カロリー 69kcal 塩分 0.3g
電子レンジ
凍ったままラップをかけて600W40秒レンジで温めて。
解凍
解凍後、そのままどうぞ。

A
ルート お届け日 9/30 月

冷凍 おかずセット(タラのカレー・パン粉焼き)(1食)
カロリー 191kcal 塩分 1.8g
電子レンジ
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。

冷凍 野菜入りつくね(2個)
カロリー 154kcal 塩分 0.5g
電子レンジ
凍ったまま500W2分30秒レンジで温めて。

B
ルート お届け日 9/24 火

冷凍 国産具材の茶碗蒸し(160g)
カロリー 69kcal 塩分 1.3g
湯煎
5分湯煎で温めて。

A
ルート お届け日 9/25 水

冷凍 キハダマグロ漬け(60g)
カロリー 74kcal 塩分 1.1g
解凍
解凍後、そのままどうぞ。

冷凍 豚肉のオニオンソース炒め(80g)
カロリー 160kcal 塩分 0.6g
湯煎
凍ったまま10分湯煎で温めて。

B
ルート お届け日 9/26 木

冷凍 和風ツナクリームパスタ(70g)
カロリー 104kcal 塩分 0.4g
湯煎
凍ったまま4分湯煎で温めて。

冷凍 カット野菜(サラダ用)(1人用)
カロリー 14kcal 塩分 0.0g
そのまま
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 9/27 金

冷凍 氷温造りさばのおろし煮(90g)
カロリー 256kcal 塩分 1.5g
湯煎
凍ったまま7分湯煎で温めて。

冷凍 麦風鶏むね肉の鶏めし丼用(110g)
カロリー 250kcal 塩分 1.1g
湯煎
凍ったまま7分湯煎で温めて。

B
ルート お届け日 9/28 土

冷凍 サラダのプロがつくったポテトサラダ(110g)
カロリー 196kcal 塩分 1.2g
そのまま
そのままどうぞ。

冷凍 春雨とそぼろのピリ辛煮(70g)
カロリー 107kcal 塩分 1.0g
湯煎
凍ったまま3分湯煎で温めて。

※9/30(月)は、9/24(火)と同メニューです!

十五夜とは？

十五夜は旧暦で毎月15日の夜を意味します。

その中で、旧暦8月15日の夜の月が一年で最も美しい「中秋(ちゅうしゅう)の名月」として有名になり、十五夜といえば旧暦8月15日の夜を指すようになったと言われています。旧暦では7、8、9月を秋とみなし、ちょうど8月15日は秋の真ん中に当たるので、「中秋」と呼ばれます。旧暦は月の満ち欠けに基づいていて、新月から満月になるまでかかる日数は約15日ですが、新月から満月までの日数は13.9～15.6日間と時期により変動するので、満月の瞬間に含む日は旧暦14日～旧暦17日まで幅があります。きっちり15日で満月になるわけではないので、十五夜の日は満月と同日になりそうですが実は満月とは同日にならない年が多くあります。

今年の十五夜は9月17日(火)ですが満月は翌日の9月18日(水)になります。



*イラストはイメージです。

十五夜の始まり

十五夜の由来は、中国の中秋節が発祥とされています。中国から月を眺めながらお茶や餅を食べるという行事が、平安時代に日本へ伝わり、江戸時代になると平安貴族だけを行っていた十五夜の行事は庶民にも広まります。平安貴族にとって十五夜は、月を見ながら宴会を楽しむ行事でしたが、一方で庶民にとっての十五夜は、稲の収穫が始まるこの時期に作物の収穫を月に感謝したり、豊作を祈ったりする日となっていました。

お月見にお供えするもの

■ススキ

十五夜はお月見だけではなく、秋の収穫を祝う行事でもあります。稲に似たススキをお供えすることでその年の豊作を祈る意味があります。

■団子

日本では古くから月への信仰があり、月の神様である「月読命(つきよみ)」は農耕の神様でもあったため、この時期に収穫される米を月に見てた団子にしてお供えを通して豊作への祈りを捧げていたといわれています。

■旬の野菜やくだもの

収穫に感謝する意味を込めて旬の野菜や果物をお供えします。

十五夜を「芋名月」と呼ぶ地域もあり、これは稲作以前の里芋などの芋類を主食として食べていた頃に、十五夜に秋の収穫物である里芋を供えていた名残といわれていて、里芋がお供えされることが多いです。

豆知識

十三夜 とは？

十三夜とは、十五夜の後に巡ってくる旧暦9月13日のお月見のことです。十五夜から約1か月後に巡ってくる十三夜は、十五夜に次いで美しい月だといわれ、昔から大切にされていました。十五夜または十三夜のどちらか一方のお月見しかしないことを「片見月」と呼び、縁起が悪いといわれています。里芋をお供えることから「芋名月」と呼ばれる中秋の名月に対し、十三夜はこの頃に収穫される栗や枝豆をお供えすることから、「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれています。十三夜も十五夜と同じでその年によって日付が変化していて、今年は10月15日(火)になります。ぜひ十五夜だけではなく十三夜も楽しんでみてはいかがでしょうか？

豆腐のお月見だんご

調理時間
30分

ご自宅でお月見団子は
いかがですか？

[材料(2人分)]

もめん豆腐.....1丁
かぼちゃ.....50g
抹茶.....小さじ1/2
白玉粉.....200g

【A】
醤油.....大さじ2
みりん.....大さじ2
片栗粉.....大さじ1
砂糖.....大さじ4
水.....150cc

[作り方]

- ①かぼちゃは皮をむき、一口大に切って耐熱皿に乗せ、ラップをしてレンジ[600W]で2～3分加熱し、フォーク等で潰す。
- ②ボウルに白玉粉150g、豆腐(水切りなし)50gを入れて混ぜ合わせ、手でこねて一口大に丸め、18個を作る。
- ③別のボウルに白玉粉25g、①、豆腐(水切りなし)50gを入れて混ぜ合わせて手でこねて一口大に丸め、6個を作る。
- ④別のボウルに白玉粉25g、抹茶、豆腐(水切りなし)50gを入れて混ぜ合わせて手でこねて一口大に丸め、6個を作る。
- ⑤鍋に水を入れ、沸騰したら②、③、④を入れて茹で、浮いてきてから更に2分茹で、氷水に入れて冷やし、ざるにあげ、水気を切る。
- ⑥小鍋に[A]を入れ、弱火～中火でできき混ぜながらろみがつくまで加熱する。
- ⑦器に⑤を盛り、⑥をかける。



ふれあい食材宅配4つの約束

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)
(所沢・入間・狭山・西部地域) 049-226-6560 (川越) 049-223-0329
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 (伊・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 (東北) 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

茨城県

[TEL]

[FAX]

●(有)ジェイエイ水戸グループサービス
長岡食材センター 029-292-7576 029-292-7576

●水府広域食材センター
JA常陸(太田地区)
JA常陸(大宮地区)
JA常陸東海食材センター 029-470-5855 029-470-5856

●JA水郷つくば食材センター 029-827-1261

●美野里広域食材センター 029-292-8951 029-292-4280
JA常陸(笠置地区) 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稻敷 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やまと食材センター 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
JA茨城むつみ

●JA岩井食材センター 0297-35-8332 0297-35-7201
●JA全農いばらき
フリーダイヤル 029-292-4215 029-292-8798
0120-208-898 (平日9:00～17:30)

山梨県

[TEL]

[FAX]

●JA南アルプス市 ●JA山梨みらい ●JA全農 食材センター
055-285-2321 055-285-7815

●JAフルーツ山梨
食材センター(本所購買部内) 0553-32-6520 0553-32-6523

●JAふえふき 一宮食材センター 055-266-6211 055-266-4646
中道食材センター 055-266-6211 055-266-4646