



ふれ愛♡キャンペーン

ふれあい食材、日ごろのご愛顧に感謝を込めて。

応募締切
キャンペーン期間
令和7年 5月1日(木)～7月31日(木)



石川佳純
(全農所属)

青森県産
夢ひかり
〈弘前ふじ〉[2.8kg]が
全国・抽選で
300名様に
当たる!



※写真はイメージです。

Wチャンス!

抽選に外れた方の中から
さらに**1,500名**様に
エコープ
ゆずポン酢 300ml
プレゼント!

国産ゆず果汁の豊かな風味・だしの
うま味特徴で、塩味の柔らかい
マイルドな味のポン酢です。

鍋物に最適で、
水炊き・
しゃぶしゃぶなど、
より一層おいしく
召し上がれます。



ふれあい食材
JAグループ
農協・全農

応募方法

別チラシの応募用紙に必要事項(郵便番号・住所・JA名・氏名・
年齢・性別・電話番号)を記入のうえ、ご登録のJA食材センター
または、ふれあいさんへお渡しください。

当選者発表

当選者の発表は、商品のお届けをもって発表にかえさせて
いただきます。

商品のお届け:10月中下旬以降で予定しています。生育状況・天候等の事情により、
お届け日や商品が変更になる可能性がありますので、あらかじめご了承ください。

当選の時点で食材会員を退会されている方は無効とさせていただきます。

7
2025

ふれあい

JAクッキングアドバイスブック【茨城・埼玉・山梨版】

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】
「鶏肉とそうめんの
冷やしフォー風」
詳しいレシピは
▶▶▶5ページ



7月のお休みは
1(火)
11(金)
12(土)
22(火)
です。

7月のお届け日 宅配回数 11回

日	月	火	水	木	金	土
		(休)	2	3	4	5
6	7	8	9	10	(休)	(休)
13	14	15	16	17	18	19
20	21	(休)	23	24	25	26
27	28	29	30	31		
Aルート Bルート (休) 休配日						

キャンペーン応募用紙は別チラシにて
ご用意させていただいています。
詳しくはご登録のJAまたは、
ふれあいさんまで。



7月 食材宅配商品一覧カレンダー

7月のお届け日 宅配回数 11回

日	月	火	水	木	金	土
		(休)	2	3	4	5
6	7	8	9	10	(休)	(休)
13	14	15	16	17	18	19
20	21	(休)	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

● Aルート ● Bルート (休) 休配日

Aルート 7/2(水) Bルート 7/3(木)

調理	● 国産豚の生ハンバーグ ● かつおフレーク ⑦メカジキ切身 ①お野菜たっぷりおうちで簡単 酢豚セット(黒酢たれ付) ②北海道十勝産 スイートコーン ③生姜ちぎり天
簡短	● お魚ソーセージとポテトのチリソースセット ● かにかま磯辺揚げ ⑦国産豚モモスライス ①真あじ開き一夜干し ②カット野菜(お魚ソーセージとポテトのチリソースセット用) ③甘酢肉だんご
あじ鮮	● 上州麦豚ローススライス ● 子持ちアサバカレイ切身 ● 国産ベビーほたて ● 豆乳入り 京雪花菜

Aルート 7/4(金) Bルート 7/5(土)

調理	● あぶり焼しめさば ● セタそうめん ● お料理サラダスティック ⑦国産若鶏モモ肉 ①フライパンでできる 鮭とチーズのカリカリ包み ②星のコロッケ ③淡雪はんぺん
簡短	● 豚細切り炒め(にんにく醤油味) ● たこ入薄焼きかま ⑦氷温造り 銀ひらす味噌煮 ①みつせ鶏やみつきヤンニョムチキン ②カット野菜(豚細切り炒め用) ③セタそうめん
あじ鮮	● 鶏手羽元のレモン焼き ● 鹿児島県産 真いわしフライ ● わら焼きかつおたたき(南方かつお) ● おいしい海藻三色海藻サラダ

Aルート 7/7(月) Bルート 7/8(火)

調理	● ローズポーク小間切れ ● しいたけ入り 焼売 ⑦白身魚レモン香味 ①国産豚肉のちゃんぽん風野菜炒め(タレ付) ②天然わかめ ③三浦半島産 ひじき
簡短	● 赤魚ガーリック醤油漬 ● かにかま磯辺揚げ ⑦麻婆なすの素 ①北海道産 真ほっけフィレ ②国産揚げ茄子 ③野菜春巻
あじ鮮	● 和豚もち豚切り落とし ● 赤魚昆布だし醤油漬 ● 3種の野菜とさばのサラダ ● ゆきちから生冷麦

Aルート 7/9(水) Bルート 7/10(木)

調理	● 氷温造り シルバー切身 ● きぬ豆腐 ⑦みつせ鶏手羽元開き ①生からつくった 天然真鯛刺身スライス ②冷凍大和しじみ ③氷温造り あじの南蛮漬
簡短	● 豚ミニステーキ(信州善光寺門前みそ使用) ● きぬ豆腐 ⑦柚子塩炙りかつお ①国産若鶏モモ肉 ②カット野菜(豚ミニステーキ用) ③ゆず辛子めんたいこ
あじ鮮	● 国産若鶏モモ肉 ● 国産真あじ開き ● バターチキンカレーソース ● 大粒プリッツとむきえび

Aルート 7/14(月) Bルート 7/15(火)

調理	● 和風なすあんかけ炒め ● 冷製しんじょう ⑦九州産 あじ天日干し ①国産豚モモスライス ②トースターでサクサク 国産とうもろこしのり塩天 ③7種の国産具材のれんこんもち
簡短	● 骨とり赤魚の煮付けセット ● 三陸・外洋産 さしみわかめ ⑦赤坂瑞宮監修 鶏肉の中華炒め ①サバフィレ ②国産野菜でらくらく調理 里いも煮用 ③子持ちからふとししゃも
あじ鮮	● 国産豚肩ローススライス ● 定塩サーモンハラス ● 氷温造り さばの雪見おろし(ゆず風味) ● ぶちやきかま チーズ

【アレルギー表示】
● 卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● とうもろこし ● えび ● かに ● くらげ ● 冷凍
表示が義務付けられている特定原材料(8品目)を記載しています。最終的には必ず実際の商品でご確認ください。

※地域によって商品名、規格、温度等が異な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。原料不備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ございます。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、ご連絡の食材センターまでご連絡ください。※カット野菜は野菜の状況で掲載の内容が変更となる場合がございます。ご了承ください。※掲載の価格は全量希望小売価格です。※注文書にご記入いただいた個人情報、食材宅配における商品サービスおよび代金決済確認等のために利用いたします。

Aルート 7/16(水) Bルート 7/17(木)

調理	● しまほっけ昆布醤油干し ● しなやか焼きかま しょうが ⑦新潟タレカツセット ①わら焼き戻りかつおタタキ(タレ付) ②生もずく ③豚もつ煮込み(国産豚使用)
簡短	● カレー風味麻婆春雨の素 ● 釜揚げしらす ⑦さんまチーズサンド ①国産豚ローススライス ②カット野菜(カレー風味麻婆春雨の素用) ③国産なんこつのコリコリつくね棒
あじ鮮	● 焼鳥用 鶏のもも串 ● 骨取りやわらかかき味の味噌漬 ● 海桜鮭 キハダ鮭

Aルート 7/23(水) Bルート 7/24(木)

調理	● 北海道産 真だら切身(骨取り) ● 愛媛県産 しらす干し ⑦野菜と炒める にんにく醤油チキン ①ぶりカマ ②埼玉産小麦 冷し中華(レモン味) ③中華ワンタン(スープ付)
簡短	● ローズポーク小間切れ ● 野菜たっぷり蒸し鶏サラダ ⑦いかのコレコレ七味焼き ①国産若鶏の醤油だれ焼き(たれ付) ②カット野菜(サラダ用) ③さんときまめ
あじ鮮	● 九州産 さば切身天日干し ● 黒豚餃子 ● 直火焼国産鶏ハラミ(味付) ● 中華くらげ

Aルート 7/28(月) Bルート 7/29(火)

調理	● 骨取り赤魚切身 ● 直火焼カレー・ルー中辛 ⑦国産豚モモ肉角切り(カレーシチュー用) ①イカ短冊 ②レンジDEスティックコロッケ ③じゃがチーズ春巻
簡短	● 山梨大月市の新玉ねぎを使った ハンバーグオニオンマトソース ● お料理サラダスティック ⑦レンジで焼き魚真ほっけ ①国産若鶏モモ肉 ②九州産 ほうれん草 ③国産鶏肉使用 チキンナゲット
あじ鮮	● 合挽きハンバーグ ● 九州産 真あじ漬け并用 ● 一夜干しかれい ● 北海道十勝産 マチルダ種使用 皮つきカットポテト

Aルート 7/30(水) Bルート 7/31(木)

調理	● 豚肉とナスのトマトソース炒め(タレ付) ● 日光国産大豆 油あげ ⑦シルバー切身 ①国産若鶏ささみ ②大きな豆腐肉団子(甘酢あん) ③おかろりクリームコロッケ
簡短	● フライパンでできる! 国産骨取りさばの甘酢あん ● 北の大豆 豆乳入りおぼろ(タレ付) ⑦博多一風堂監修 ひとくち餃子 ①紅鯉切身(加塩) ②カット野菜(国産骨取りさばの甘酢あん用) ③小籠包
あじ鮮	● 和豚もち豚モモ切り落とし ● 北海道産 真だら切身 ● フライパンでできる! いかの和風レモン風味(たれ付) ● 黒酢もずく

Aルート 7/18(金) Bルート 7/19(土)

調理	● 桜山豚餃子 ● 納豆 ⑦骨取り マス切身 ①国産豚ロース切身 ②カキカツ ③からふとししゃもフライ
簡短	● フライパンでつくる エビ旨塩焼き ● ゆきちから ざる中華 ⑦国産豚肉のオイスターソース炒め ①天然ぶり切身 ②カット野菜(フライパンでつくるエビ旨塩焼き用) ③納豆
あじ鮮	● 彩の国黒豚 豚カタ切り落とし ● 愛知県三河一色産 きざみうなぎ蒲焼 ● 子持ちからふとししゃも ● 冷凍大和しじみ

Aルート 7/25(金) Bルート 7/26(土)

調理	● 国産豚ローススライス ● もめん豆腐 ⑦サバフィレの花藻塩漬 ①みつせ鶏もも肉小間切れ ②山形のだし ③みつせ鶏タレ焼きだんご
簡短	● 味付海鮮めかぶ丼 ● ふんわり魚河岸えび入り 大焼売 ⑦国産豚肉の塩だれ炒め ①カレーの和風あんかけセット ②カット野菜(国産豚肉の塩だれ炒め用) ③玉子豆腐(特選重ねだしスープ付)
あじ鮮	● 国産豚ロース切身 ● レンジでプリッと 海老カツ ● 骨取りマス切身(厚切り) ● につぼんのにんにく

Aルート 7/30(水) Bルート 7/31(木)

調理	● 豚肉とナスのトマトソース炒め(タレ付) ● 日光国産大豆 油あげ ⑦シルバー切身 ①国産若鶏ささみ ②大きな豆腐肉団子(甘酢あん) ③おかろりクリームコロッケ
簡短	● フライパンでできる! 国産骨取りさばの甘酢あん ● 北の大豆 豆乳入りおぼろ(タレ付) ⑦博多一風堂監修 ひとくち餃子 ①紅鯉切身(加塩) ②カット野菜(国産骨取りさばの甘酢あん用) ③小籠包
あじ鮮	● 和豚もち豚モモ切り落とし ● 北海道産 真だら切身 ● フライパンでできる! いかの和風レモン風味(たれ付) ● 黒酢もずく

調理コース おすすめレシピ!

かつおフレークとオクラのめんつゆ和え

調理時間 15分



【材料(2人分)】

かつおフレーク.....70g
オクラ.....4本
長芋.....200g
大葉.....4枚

[A] めんつゆ(2倍濃縮).....大さじ2
酢.....大さじ1
ごま油.....大さじ1
白ごま.....大さじ1/2

【作り方】

①長芋は皮をむき、1cm角の棒状に切り、オクラは熱湯で1分茹でて冷めたら、斜め3等分に切る。
②ボウルにかつおフレーク、①、[A]、ちぎった大葉を加え、全体を和える。

調理例

1人分 260kcal
塩分 1.5g

調理コース 献立案
1品目
・メカジキの醤油ソテー
・かつおフレークとオクラのめんつゆ和え
・(ポイルいんげん)
2品目
・おろしハンバーグ
・コーンのバターソテー
・(ミニトマトのグリル焼き)

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]

国産豚の生ハンバーグ [2個]

国産豚肉100%で作ったジューシーな生ハンバーグです。

調理方法 フライパン調理

[191kcal]

かつおフレーク [70g]

鹿児島県枕崎水揚げのかつおを油分・塩分は控えめのフレークにしました。

調理方法 サラダ、炒め物等

[347kcal]

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、揚げ物等

[153kcal]

お野菜たっぷりおうちで簡単 酢豚セット(黒酢たれ付) [200g]

粉付けした豚肉と黒酢タレのセットです。

調理方法 お好みの野菜と炒めて

[202kcal]

北海道十勝産 スイートコーン [200g]

調理方法 バターで炒めハンバーグに添えて

[99kcal]

生姜ちぎり天 [100g]

隠し味にパナップルを使用した生姜風味の一口サイズのちぎり天です。

調理方法 そのまま、軽く温めて

[158kcal]

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 カット野菜と炒めて

[123kcal]

かにかま磯辺揚げ [4個]

一口大のかにかまに磯辺風味の粉を付け、油調理しました。

調理方法 解凍後そのまま、または軽く温めて

[141kcal]

国産豚モモスライス [200g]

調理方法 煮物、炒め物等

[225kcal]

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 フライパン調理

[125kcal]

カット野菜 (お魚ソーセージとポテトのチリソースセット用) [2人用]

玉ねぎ、しめじ、人参をセットしました。カット野菜は地域対応商品です。

[32kcal]

甘酢肉だんご [6個]

国産鶏で作った鶏団子に甘酢タレを絡ませました。

調理方法 湯煎

[198kcal]

【作り方】

①国産豚モモスライスは野菜等を加えてお好みの味付けでどうぞ。
②かにかま磯辺揚げはそのまま、または【500W】1分30秒レンジで温める。



【作り方】

①お魚ソーセージとポテトのチリソースは解凍後、カット野菜と炒めてタレを加える。



あじ鮮コース こだわり商品コース



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きめが細かく、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]

子持ちアサバカレイ切身 [2切]

卵が一番熟した時期に漁獲したアサバカレイです。

調理方法 煮付け等 [85kcal]

国産ベビー ほうたて(加熱用) [150g]

国産のホタテを水揚げ後すぐにボイルしました。

調理方法 炒め物、汁物等 [95kcal]

豆乳入り京雪花菜 [100g]

国産白芽大豆からとった白くキメの細かいおからを使用し、九条ねぎ、京揚げ、椎茸、人参、鶏肉を加え、国産豆乳を加えて炊き上げました。

調理方法 そのまま [91kcal]

調理コース おすすめレシピ!

鶏肉とそうめんの冷やしフォー風

調理時間 **25分**



【材料(2人分)】
セタそうめん.....300g
国産若鶏モモ肉.....200g
 きゅうり.....1/3本 生姜(スライス).....2枚
 ミントマツ.....4個 酒.....50cc
 オクラ.....2本 白だし.....大さじ3
 パプリカ(黄).....1/6個 ナンプラー(お好みで)
 レモン(スライス).....2枚適量

【作り方】

- ①きゅうりは斜め切りにスライスしてから千切りに切り、ミントマツは縦2等分に切り、パプリカは星型に抜く。
- ②オクラは熱湯でサッと茹で5mm幅に切る。
- ③鍋に水400ccを入れて火にかけ、解凍した国産若鶏モモ肉、生姜、酒を加えて中火で7〜8分茹で、粗熱がとれたら国産若鶏モモ肉を食べやすくほぐす。
- ④③の湯はざるでこし、冷めたら白だしと合わせて冷蔵庫で冷やす。
- ⑤鍋にたっぷりの湯をわかし、セタそうめんを入れて1分30秒茹で、冷水で洗い水気を切る。
- ⑥器に④、⑤を入れて、①、②、③、レモンスライスをのせ、お好みでナンプラーを少々かける。

調理例
 1人分 680kcal
 塩分 3.5g

- 調理コース 献立案
- 1 鶏肉とそうめんの冷やしフォー風
 - 2 サラダスティックオムレツ
 - 3 (ズッキーニのマリネ)
 - 4 あぶり焼しめさば
 - 5 星のコロッケ
 - 6 (レタスの和風サラダ)

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]

あぶり焼しめさば [1枚]

国産さばを調味酢に漬け込み、表面を炙りました。

調理方法 半解凍後、お好みの大きさにスライスして

[189kcal]

セタそうめん [300g]

埼玉県産小麦粉使用。細めの生麺で、もっちりとした食感が味わえます。

[284kcal]

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]

国産若鶏モモ肉 [200g]

調理方法 煮物、炒め物、揚げ物等

[204kcal]

フライパンでできる
 鮭とチーズのカリカリ包み [6個]

北海道産の秋鮭のミンチにチーズを合わせ、春巻きの皮で包みました。

調理方法 フライパン調理

[212kcal]

星のコロッケ [2個]

ホクホクの男爵イモに豚肉を加えた旨みたっぷりの星型コロッケです。

調理方法 揚げ物調理

[178kcal]

淡雪はんぺん [4個]

淡雪のように白く、ふんわりとした食感とくちどけの良さが特長のはんぺんです。

調理方法 サラダやおつまみ等

[89kcal]

共通商品

豚細切り炒め(にんにく醤油味) [190g]

細切りにした国産豚肉に、にんにくを効かせた醤油ベースタレを合わせました。

調理方法 カット野菜と炒めて

[158kcal]

たこ入薄焼きかま [60g]

こんがり焼いた、たこ入りの薄焼き蒲鉾です。マヨネーズ付。

調理方法 そのまま、又は軽く温めて

[240kcal]

選べる商品

氷温造り
 銀ひらす味噌煮 [2切]

脂のりの良いシルバーを甘めの味噌煮に仕上げました。

調理方法 湯煎

[220kcal]

みつせ鶏やみつき
 ヤンニョムチキン [170g]

みつせ鶏のささみを使用したヤンニョムチキンです。

調理方法 レンジ調理

[185kcal]

カット野菜
 (豚細切り炒め用) [2人用]

じゃがいも、ピーマンをセットしました。カット野菜は地域対応商品です。

[54kcal]

セタそうめん [300g]

埼玉県産小麦粉使用。細めの生麺で、もっちりとした食感が味わえます。

[284kcal]

【作り方】

- ①氷温造り銀ひらす味噌煮は凍ったまま7分湯煎で温める。
- ②たこ入薄焼きかまはそのまま器に盛り、添付のマヨネーズをつけてどうぞ。



【作り方】

- ①豚細切り炒めは解凍後、カット野菜と炒める。



あじ鮮コース こだわり商品コース

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]

鹿児島県産 真いわしフライ [160g]

鹿児島県で水揚げされたいわしを鮮度のよいまま開き、パン粉付けしました。

調理方法 揚げ焼き

[178kcal]

わら焼き
 かつおたたき(南方かつお) [180g]

さっぱりとした味わいと鮮やかな赤身のかつおを、薬焼き製法にこだわって製造しました。柚子風味のタレ付き。

調理方法 半解凍後スライスして、添付のタレをかけて

[102kcal]

おいしい海藻三色
 海藻サラダ [100g]

茎わかめ、とさかのり、まふのりの海藻三種の塩蔵品です。

調理方法 水戻し後サラダ等で

[12kcal]

調理コース おすすめレシピ!

豚肉とひじきの炒め物

調理時間 **25分**



【材料(2人分)】
 ローズポーク小間切れ.....200g
 三浦半島産ひじき(芽).....15g
 人参.....40g
 枝豆.....100g
 塩.....少々
 油.....大さじ1

[A] 醤油.....大さじ1
 みりん.....小さじ2
 酒.....大さじ1
 砂糖.....小さじ2
 だし汁.....大さじ4

【作り方】

- ①ローズポーク小間切れは解凍し食べやすい大きさに切り、三浦半島産ひじきはたっぷりの水に10分程浸けて戻し、水気をしっかり切る。
- ②人参は短冊切り、枝豆は湯を沸かした鍋に塩を入れて、4分程茹でて粗熱を取り、サヤを出す。
- ③フライパンに油を入れて熱し、ローズポーク小間切れを加えて、肉の色が変わるまで炒める。
- ④③に[A]、ひじき、人参、枝豆を加えて中火で水気がなくなるまで炒める。

調理例
 1人分 364kcal
 塩分 2.1g

- 調理コース 献立案
- 1 白身魚レモン香味焼き
 - 1 しいたけ入り焼売
 - 1 (きゅうりの酢漬)
 - 2 豚肉とひじきの炒め物
 - 2 (ピーマンのナムル)
 - 2 (かぼちゃのいとし煮)

調理コース パラエティコース

[商品を選択しない場合は7・8のセットでお届けします]

共通商品

ローズポーク小間切れ [200g]

ローズポークは脂の旨み強いのが特徴です。
 【調理方法】 炒め物、煮物、汁物等

[216kcal]

しいたけ入り 焼売 [6個]

しいたけの風味を味わえるあっさりとした焼売です。
 【調理方法】 レンジ調理

[200kcal]

白身魚レモン香味 [2切]

白身魚をレモン香味でさっぱりと仕上げました。
 レンジで袋のまま調理出来て便利です。
 【調理方法】 レンジ調理

[159kcal]

国産豚肉のちゃんぽん風 野菜炒め(タレ付) [150g]

国産豚肉と、とんこつ、魚介、野菜のエキスをあわせたマイルドなタレのセットです。
 【調理方法】 お好みの野菜と炒めて

[227kcal]

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]

三浦半島産 ひじき(芽) [15g]

神奈川県三浦半島産のひじきです。
 【調理方法】 水戻し後、煮物等

[149kcal]

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7・8のセットでお届けします]

共通商品

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、ニンニクを効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]

かにワンタン・塩スープ [112g]

ふわふわのかに入リワンタンと塩スープのセットです。
 【調理方法】 長ねぎ等と煮て

[116kcal]

選べる商品

麻婆なすの素 [150g]

国産の豚ひき肉、にんにく、生姜を使用した麻婆なすの素です。
 【調理方法】 揚げ茄子と炒めて

[179kcal]

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]

国産揚げ茄子 [200g]

一口大の国産なすを素揚げにしました。
 【調理方法】 炒め物、レンジ調理等

[172kcal]

野菜春巻 [4個]

国産のキャベツ、玉ねぎ、ニラ等を使用し野菜の旨みたっぷりに仕上げました。
 【調理方法】 揚物調理

[138kcal]

【作り方】

- ①麻婆なすの素は、解凍して、フライパンで温める。
 - ②レンジで加熱した国産揚げ茄子を①に加える。
- ※お好みでパプリカを加えて。



【作り方】

- ①赤魚ガーリック醤油漬は解凍後、調味液を拭き取り、クッキングシートを敷きフライパンで焼く。
- ②かにワンタン・塩スープは水700ccを沸騰させ、ワンタンとお好みの野菜とスープを入れて煮る。



あじ鮮コース こだわり商品コース

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]

赤魚昆布だし醤油漬(半身) [1枚]

脂のりの良い赤魚をまろやかな昆布醤油タレに漬け込みました。
 【調理方法】 焼物

[88kcal]

3種の野菜とさばのサラダ [100g]

刻んだしめざばに玉ねぎや人参、ピーマンを合わせマリネにしました。
 【調理方法】 レタス等を添えて

[158kcal]

ゆきちから生冷麦 [2食]

山形県産小麦「ゆきちから」を70%配合した麺は、コシが強くつるつるした食感が特徴です。つゆ付。

[248kcal]

調理コース おすすめレシピ!

しじみと豆腐のオイスターソース炒め

調理時間 20分



【材料(2人分)】

冷凍大和しじみ.....150g
きぬ豆腐.....1丁(2個)
にんにく(みじん切り).....1片
片栗粉.....適量
酒.....大さじ3
生姜(みじん切り).....1片
ごま油.....大さじ2
ししとう.....4本
糸唐辛子.....お好みで

[A] オイスターソース.....大さじ2
酒.....大さじ1/2
醤油.....小さじ1

【作り方】

- ①きぬ豆腐は水切りをし、一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ②ししとうは5mm幅の斜め切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、①を入れて中火で両面揚げ焼きにし取り出す。
- ④③に、にんにく、生姜を入れて熱し、香りがたったら②を加えてサッと炒め、冷凍のままの冷凍大和しじみと酒を加えて蓋をし、中火でしじみの口があくまで蒸す。
- ⑤④に③と[A]を加えて絡めたら火を止めて器に盛り、お好みで糸唐辛子をのせる。

調理例
1人分 346kcal
塩分 3.5g

- 調理コース献立案
- 1 鶏手羽元の塩焼き
(とうがんの白だし煮)
(つるむらさきのお浸し)
 - 2 シルバー梅生姜煮
・しじみと豆腐のオイスターソース炒め
・(小松菜のおかか和え)

調理コース パラエティコース

[商品を選択しない場合は7・8のセットでお届けします]

氷温造り シルバー切身 [2切]

氷温製法で製造することで素材本来の旨みを引き出しました。

調理方法 焼物、煮付け等

[188kcal]

きぬ豆腐 [1丁]

※アレルギー物質表示はお届けされた商品でご確認ください。

国産大豆を使用しました。豆腐は地域対応商品です。

[72kcal]

みつせ鶏手羽元開き [420g]

みつせ鶏の手羽元を骨に沿って開くことで熱を通りやすくしました。
※骨や血管のある手羽元を開き加工しているため、表面に血や髄液が付着していますが、品質に問題はありません。

調理方法 焼物、揚げ物、煮物等

[209kcal]

生からつくった 天然真鯛刺身スライス [80g]

国産真鯛を生から刺身用スライスにし、解凍してもドロップが出ないようアルコール凍結しました。

[160kcal]

冷凍大和しじみ [150g]

調理方法 解凍せず凍ったまま汁物、炒め物、蒸し物等

[54kcal]

氷温造り あじの南蛮漬け [150g]

あじを米油で油漬し、ほどよい酸味の南蛮タレで味付けしました。

調理方法 レタス等を添えて

[145kcal]

豚ミニステーキ

(信州善光寺門前みそ使用) [6枚]

成型、スライスした国産豚肉に善光寺門前みそを一枚一枚丁寧に手でぬりました。

調理方法 カット野菜と焼いて

[193kcal]

きぬ豆腐 [1丁]

※アレルギー物質表示はお届けされた商品でご確認ください。

国産大豆を使用しました。豆腐は地域対応商品です。

[72kcal]

柚子塩炙りかつお [170g]

かつおをサッと炙ってタタキにし、さわやかな柚子塩タレで味付けしました。

調理方法 そのまま

[109kcal]

国産若鶏モモ肉 [200g]

調理方法 煮物、炒め物、揚げ物等

[204kcal]

カット野菜

(豚ミニステーキ用) [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]

ゆず辛子 めんたいこ (切子) [50g]

氷温の温度帯でじっくりと漬込み、素材のうま味を引き出しました。

[118kcal]

【作り方】

- ①柚子塩炙りかつおは半解凍後、お好みの厚さにスライスする。
- ②きぬ豆腐はそのまま器に盛る。



【作り方】

- ①豚ミニステーキは解凍後、カット野菜と焼く。



あじ鮮コース こだわり商品コース



国産若鶏モモ肉 [180g]

調理方法 煮物、炒め物、揚げ物等

[204kcal]

国産真あじ開き [2枚]

国産の真あじを丁寧に開き加工して、天城深層水で味付けしてふっくらと仕上げました。

調理方法 焼物

[143kcal]

バターチキン カレーソース [2個]

トマトペーストやバター、ニンニクや生姜を加えたスパイスソースです。

調理方法 鶏肉やお好みの具材を加えて煮て

[246kcal]

大粒プリッと むきえび [150g]

大粒の養殖えびを便利なむき身にしました。

調理方法 炒め物、揚げ物等

[48kcal]

調理コース おすすめレシピ!



調理例
1人分 316kcal
塩分 4.6g

冷や汁

調理時間
20分

【材料(2人分)】

九州産 あじ天日干し.....2枚
きゅうり.....1本
みょうが.....2個
大葉.....4枚
もめん豆腐.....1丁

[A] ごま.....大さじ2
味噌.....大さじ2
だし汁.....400cc

【作り方】

- ①[A]は混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ②九州産 あじ天日干しは解凍し、魚焼きグリル中火で片面2〜3分ずつ焼き、骨を取って大きめにほぐす。
- ③きゅうりは2〜3mm幅の小口切り、みょうがと大葉は千切り、もめん豆腐は水気をしっかりと切り、大きめに手で崩す。
- ④器に②と③を入れ、①を注ぐ。

調理コース 献立案
1 冷や汁
・とうもろこしのり塩天
・(ゴーヤチャンプルー)
2 和風なすあんかけ炒め
・冷製しんじょう
・(きゅうりの梅和え)

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】

和風なすあんかけ炒め [150g]

豚挽肉、人参、しいたけ、ごぼうと味噌を加えたあんかけ炒めの素です。

調理方法 なすを加えて炒めて

[178kcal]

冷製しんじょう [2袋]

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

調理方法 解凍後、そのまま

[138kcal]

九州産 あじ天日干し [2枚]

天日で干すことで旨みが凝縮されています。

調理方法 焼物

[137kcal]

国産豚モモスライス [200g]

調理方法 煮物、炒め物等

[225kcal]

トースターでサクサク 国産とうもろこしのり塩天 [4個]

国産とうもろこしと白身魚のすり身を合わせた生地、色鮮やかなあおさを加えた衣を付け油調理しました。

調理方法 レンジ調理

[196kcal]

7種の国産具材の れんこんもち [6個]

7種類の国産具材を使ったもちもち食感のれんこんもちです。

調理方法 レンジ調理

[194kcal]

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】

骨とり赤魚の煮付けセット [250g]

脂のりの良い赤魚に甘めの煮付けタレをセットしました。

調理方法 カット野菜と煮て

[155kcal]

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]

赤坂璃宮監修 鶏肉の中華炒め [150g]

鶏ムネ肉ひとくちカットを粉付けて、赤坂璃宮監修のゴクのある中華風味の醤油タレをセットしました。

調理方法 お好みの野菜と炒めて

[152kcal]

サバフィーレ [1枚]

北大西洋で漁獲されるサバは「タイセイヨウサバ」と言い、脂のりが良いのが特徴です。

調理方法 焼物、フライパン調理

[295kcal]

国産野菜でらくらく調理 里いも煮用 [300g]

里いも、大根、人参をセットしました。水洗いせずにお使いいただけます。

[38kcal]

子持ち からふとししゃも [120g]

調理方法 焼物、揚げてマリネ等

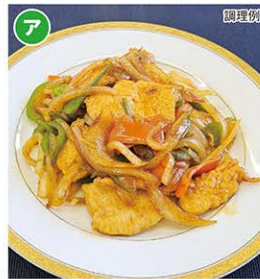
[177kcal]

【作り方】

- ①鶏肉の中華炒めは解凍後、お好みの野菜と炒める。
- ②さしみわかめは塩抜き後、みそ汁の具にどうぞ。

【作り方】

- ①骨とり赤魚の煮付けセットは、水100mlに添付タレを入れ、凍ったままの赤魚とカット野菜を加えて煮付ける。



あじ鮮コース こだわり商品コース

国産豚肩ローススライス [180g]

調理方法 煮物、炒め物等

[256kcal]

定塩サーモンハラス [300g]

ノルウェー産のアトランティックサーモン(養殖)の脂ののったハラス部分をほど良い塩味に味付けしました。

調理方法 焼物

[370kcal]

氷温造り さばの雪見おろし(ゆず風味) [220g]

ノルウェー産のさばを米油で油調理、国産大根おろし、ゆず果汁と一緒に漬け込みました。

[202kcal]

ぷちやきかま チーズ [6個]

クリーミーなチーズを魚のすり身で包んだ一口サイズの焼かまぼこです。

調理方法 そのまま、軽く炙って

[118kcal]

あじ鮮コース おすすめレシピ!

レモンネギ塩たれの焼鳥

調理時間 **20分**

【材料(2人分)】

焼鳥用 鶏のもも串.....6本
長ねぎ.....1/3本
レモン.....1/6個
塩・こしょう.....各少々
油.....小さじ1/2

[A] ごま油.....大さじ1
塩.....小さじ1/2
レモン汁.....大さじ1
鶏ガラスープ(顆粒).....小さじ1/2

【作り方】

- ①焼鳥用 鶏のもも串は解凍し、水気を拭き取り、塩・こしょうをふる。
- ②長ねぎはみじん切りにし、[A]と混ぜ合わせ、ネギ塩たれを作る。レモンはくし形に切る。
- ③フライパンに油を入れて熱し、①を中火で片面2～3分ずつ焼き、蓋をして弱火で1～2分蒸し焼きにする。
- ④器に③を盛り、ネギ塩たれのをせ、レモンを添える。

調理例
1人分 256kcal
塩分 3.2g

調理コース 献立案
・タレカツ丼
・焼きかましようが
・(小松菜のお浸し)
・ほっけ醤油焼き
・もつ煮込み
・(いんげんのごま酢和え)

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・8のセットでお届けします】

しまほっけ昆布醤油干し [2切]

アメリカ産のしまほっけを二枚におろし、北海道産の昆布を使っただしと醤油の調味液に漬け、干し上げました。

調理方法 焼物

[129kcal]

しなやか焼きかま しょうが [5枚]

しょうがの香りとしなやかな食感が特徴の焼き蒲鉾です。

調理方法 そのまま

夏にぴったりです。

[81kcal]

新潟タレカツセット [160g]

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

調理方法 揚げ焼き

[173kcal]

わら焼き戻りかつお タタキ(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]

生もずく [120g]

沖縄県産の太もずくです。お好みの味付けでどうぞ。

調理方法 そのまま、きゅうり等と和えて

[4kcal]

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。お好みの野菜を加えても。

調理方法 湯煎

[115kcal]

共通商品

カレー風味麻婆春雨の素 [180g]

春雨をたっぷり使ったカレー味のマーボー春雨の素です。

調理方法 カット野菜と炒めて

[147kcal]

釜揚げしらす [40g]

調理方法 そのまま、卵とじ、汁物等

[87kcal]

選べる商品

アさんまチーズサンド [160g]

さんまを開いて腹骨を抜き、ナチュラルチーズをはさみ、国産小麦粉をまぶしました。

調理方法 フライパン調理

[318kcal]

国産豚 ローススライス [180g]

調理方法 焼物、煮物、炒め物等

[291kcal]

カカット野菜 (カレー風味麻婆春雨の素用) [2人用]

玉ねぎ、人参、ピーマンをセットしました。カット野菜は地域対応商品です。

[34kcal]

国産なんこつの コリコリつくね棒 [160g]

国産鶏挽肉に軟骨を入れ、コリコリ食感のあるひとくちサイズのつくねに仕上げました。

調理方法 レンジ調理

[154kcal]

【作り方】

- ①さんまチーズサンドは凍ったまま少し多めの油で両面焼く。
- ②釜揚げしらすは解凍後、そのまま器に盛る。

ア

調理例

共通

盛付例

【作り方】

- ①カレー風味麻婆春雨の素は解凍後、カット野菜と炒める。

共通 + カ

調理例

あじ鮮コース こだわり商品コース



独自の冷凍技術により、ドリップが少なく生のような味わいが楽しめます!!

海桜鮭(キハダ鮭)

焼鳥用 鶏のもも串 [6本]

ご家庭で焼鳥が楽しめるよう、若鶏もも肉を串刺しにしました。お好みの味付けでどうぞ。

調理方法 フライパン調理

[204kcal]

骨取りやわらかかれいの味噌漬 [4切]

やわらかな食感のアブラガレイを甘めの玄米味噌に漬込みました。

調理方法 焼物

[137kcal]

海桜鮭 キハダ鮭 [100g]

紀州那智勝浦で水揚げされたキハダ鮭を生から柵取りしました。

調理方法 半解凍後、お好みの大きさに切って

[102kcal]

調理コース おすすめレシピ!



納豆チャーハン

調理時間 **20分**

【材料(2人分)】

納豆.....2個
 生姜.....10g ご飯.....2合分
 人参.....1/4本 油.....大さじ2
 いんげん.....6本
 塩・こしょう.....各少々 [醤油.....小さじ1
 卵.....2個 [A] 酒.....大さじ1
 海苔.....1/2枚 鰹節.....3g

【作り方】

- ①生姜はみじん切り、人参は粗みじん切り、いんげんは5mm幅に切る。
- ②フライパンに油を大さじ1入れて熱し、溶き卵を入れてふわっと炒め、取り出す。
- ③②のフライパンに残りの油を入れて熱し、生姜を入れて中火で炒める。香りが出てきたら人参といんげんを加えて中火で1～2分炒め、温かいご飯と納豆(タレ抜き)を加え、さらに中火で1～2分炒める。
- ④③に②と添付のタレを混ぜ合わせた[A]を加え、強火で1分炒め合わせ、塩・こしょうをふる。
- ⑤器に④を盛り、手で小さくちぎった海苔をのせる。

調理例
 1人分 908kcal
 塩分 1.5g

調理コース献立案
 1品目 マスホイル焼き
 ・しゃもフライ
 ・(コールスローサラダ)
 2品目 餃子
 ・納豆チャーハン
 ・(ザーサイきゅうり和え)

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

桜山豚餃子 [10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]

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異なります。
 ※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。

小量 [200kcal]

⑦ 骨取り マス切身 [2切]

食べやすいよう骨取りにしました。無塩なのでお好みの調理方法でどうぞ。
 [調理方法] 焼物、ムニエル、揚げ物等

[139kcal]

1品選べます
 ⑦⑧どちらか

⑧ 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]

⑨ イカカツ [4枚]

イカの胴体のみを一口大にカットし、フライにして甘辛の特性オニオンソースを絡めました。
 [調理方法] レンジ調理

[258kcal]

1品選べます
 ⑨⑩どちらか

⑩ からふとししゃもフライ [140g]

子持ちししゃもに薄衣を付けて油調理しました。
 [調理方法] トースター調理

[347kcal]

共通商品

フライパンでつくる エビ旨塩焼き [150g]

プリッとした食感のバナメイむきえびに塩ダレを合わせました。

[調理方法] カット野菜と炒めて

[93kcal]

ゆきちから ざる中華 [2食]

山形県産小麦「ゆきちから」を65%配合した麺で、コシが強くつるつるした食感です。そばつゆに中華麺をつけて食べる山形独特のご当地グルメです。

[250kcal]

選べる商品

⑦ 国産豚肉の オイスターソース炒め [125g]

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]

⑧ 天然ぶり切身 [2切]

[調理方法] 焼物、照焼き、煮付け等

[257kcal]

⑨ カット野菜 (フライパンでつくるエビ旨塩焼き用) [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。

[20kcal]

⑩ 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異なります。
 ※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国産豚肉のオイスターソース炒めは解凍後、お好みの野菜と炒める。
- ②ゆきちから ざる中華は麺を3分茹でて冷水で洗い、添付のつゆにつけてどうぞ。



【作り方】

- ①エビ旨塩焼きは解凍後、カット野菜と炒める。
 ※水分の多い場合は水溶き片栗粉などでとろみを付けてください。



あじ鮮コース こだわり商品コース



7/19は
土用の丑の日

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]

愛知県三河一色産 きざみうなぎ蒲焼 [2袋]

愛知県三河一色産のうなぎを刻み、手軽に召し上がれるように仕上げました。お茶碗サイズ。

[調理方法] 湯煎

[118kcal]

子持ちからふと ししゃも [120g]

[調理方法] 焼物、揚げ物、マリネ等

[177kcal]

冷凍大和しじみ [150g]

[調理方法] 解凍せず凍ったまま汁物、炒め物、蒸し物等

[54kcal]

調理コース おすすめレシピ!

薬味たっぷりぶりカマのポン酢煮

調理時間 **25分**



調理例
1人分 283kcal
塩分 2.1g

【材料(2人分)】

ぶりカマ.....2切
いんげん.....6本
大根.....200g
みょうが.....2本 [A]
生姜.....10g
万能ねぎ.....2本
ポン酢.....100cc
酒.....100cc
みりん.....大さじ2
砂糖.....小さじ1
水.....100cc

【作り方】

- ① ぶりカマは解凍し、熱湯で表面が白っぽくなるまで茹でて、流水で洗い水気を切る。
- ② 大根、生姜はすりおろし、みょうがは粗みじん切り、万能ねぎは小口切りにする。いんげんは半分に切る。
- ③ 鍋に[A]を加えて熱し、①を入れて落し蓋をして中火で10分程煮る。途中落し蓋を外し、生姜、いんげんを加えて、ぶりに煮汁をかけながら煮る。
- ④ 器に③を盛り、すりおろし大根、みょうが、万能ねぎをのせ、煮汁を上からかける。

調理コース 献立案
1 薬味たっぷりぶりカマのポン酢煮
・しらすほうれん草の白和え
・(オクラのおかか和え)
2 真だらと野菜のせいろ蒸し
・中華ワンタンスープ
・(枝豆ごはん)

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・2のセットでお届けします]

北海道産 真だら切身(骨取り) [2切]

北海道産の真たらを食べやすい骨取り加工しました。

調理方法 焼物、鍋物、ムニエル等

[77kcal]

愛媛県産 しらす干し [50g]

水揚げ後、素早く釜でボイルしました。

調理方法 そのまま、卵とじ、汁物等

[124kcal]

野菜と炒める にんにく醤油チキン [190g]

国産鶏モモ肉角切りににんにくしょうゆ味のタレに漬け込みました。

調理方法 お好みの野菜と炒めて

[177kcal]

1品選べます

ぶりカマ [2切]

北海道日高沖で漁獲された天然のぶりです。
※カマのためサイズ差がある場合がございます。

調理方法 焼物等

[222kcal]

埼玉産小麦 冷し中華(レモン味) [300g]

埼玉県産小麦粉を使用したコシの強い麺です。
レモン果汁入りスープ付。

[237kcal]

1品選べます

中華ワンタン(スープ付) [83g]

生姜の香りが楽しめるワンタンです。

調理方法 お好みの野菜を加えて煮て

[190kcal]

簡短コース 簡単調理コース

[商品を選択しない場合は7・2のセットでお届けします]

ローズポーク小間切れ [200g]

ローズポークは脂の旨み強いのが特徴です。

調理方法 炒め物、煮物、汁物等

[216kcal]

野菜たっぷり蒸し鶏サラダ [140g]

国産ムネ肉の蒸し鶏とさっぱりと酸味を効かせたスパイシーな味に、玉ねぎ、肉の旨みを加えたドレッシングのセットです。

調理方法 カット野菜にのせてドレッシングをかけて

[190kcal]

アいかの コリコリ七味焼き [150g]

三陸産するめいかの軟骨を七味の効いた醤油ベースタレと絡めました。

調理方法 お好みの野菜と炒めて

[107kcal]

国産若鶏の 醤油だれ焼き(たれ付) [183g]

一口大にカットした鶏肉に海鮮のダシが効いた醤油タレをセットしました。

調理方法 お好みの野菜と炒めて

[126kcal]

カカット野菜(サラダ用) [2人用]

キャベツ、グリーンリーフレタス、人参をセットしました。
カット野菜は地域対応商品です。

[24kcal]

きんときまめ [120g]

奄美大島産のきび砂糖だけで味付けしたコクのある金時豆です。

調理方法 そのまま

[192kcal]

【作り方】

- ① いかのコリコリ七味焼きは解凍後、お好みの野菜と炒める。
- ② 野菜たっぷり蒸し鶏サラダは解凍後、カット野菜と盛り付け、添付のタレをかける。



あじ鮮コース こだわり商品コース

九州産 さば切身天日干し [2枚]

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]

黒豚餃子 [8個]

黒豚のジューシーな肉汁が楽しめます。

[258kcal]

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をし、直火焼きで仕上げました。

調理方法 お好みの野菜と炒めて

[184kcal]

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

[120kcal]

調理コース おすすめレシピ!

豚の梅肉しょうが焼き

調理時間 **20分**



調理例
1人分 366kcal
塩分 3.2g

【材料(2人分)】

国産豚ローススライス.....200g
玉ねぎ.....1/4個 梅干し.....2個
きゅうり.....6枚 パセリ.....少々
キャベツ.....2枚 油.....小さじ2
塩・こしょう.....各少々

[A] 醤油.....大さじ1/2
酒.....大さじ1/2
砂糖.....小さじ2
生姜.....15g

【作り方】

- ①国産豚ローススライスを解凍後、塩・こしょうを両面にふる。
- ②玉ねぎは太めの千切り、キャベツは千切り、きゅうりは薄くスライスして水にさらす。
- ③生姜はすりおろし、梅干しは種を取り包丁の背でたたく。
- ④フライパンに油を入れて熱し、①の両面を焼き、一度取り出す。
- ⑤④のフライパンに玉ねぎを入れて炒め、豚肉を戻し、[A]、梅干しを入れて強火で炒めからめる。
- ⑥お皿に⑤を盛り、水気を切ったキャベツ、きゅうり、パセリを添える。

・豚の梅肉しょうが焼き
・だし豆腐
・(根菜の和風サラダ)

・サバの花藻塩漬焼き
・(かぼちゃの煮物)
・(トマトのマリネ)

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・2のセットでお届けします】

国産豚ローススライス [200g]

調理方法 焼物、炒め物等

[291kcal]

もめん豆腐 [1丁]

国産大豆を使用しました。豆腐は地域対応商品です。

[72kcal]

☐ **ア サバフィーレの花藻塩漬** [1枚]

脂のりの良いサバを瀬戸内海産海水塩と国産の海藻を加えた藻塩を使用した塩水に漬け込みました。

調理方法 焼物

[263kcal]

☐ **カ 山形のだし** [80g]

茄子ときゅうりと昆布を加えました。

調理方法 ごはんや豆腐等に添えて

[35kcal]

☐ **イ みつせ鶏 もも肉小間切れ** [160g]

みつせ鶏もも肉を小間切にしました。

調理方法 炒め物、汁物等

[149kcal]

☐ **キ みつせ鶏 タレ焼きだんご** [180g]

みつせ鶏の骨周りの肉で作っただんごに甘めのタレを絡めました。

調理方法 レンジ調理

[243kcal]

共通商品

味付海鮮めかぶ丼 [2袋]

三陸産のめかぶにいかやたこを醤油タレで合わせました。

調理方法 解凍後、ご飯にのせて

[49kcal]

ふんわり魚河岸えび入り 大焼売 [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売です。

調理方法 レンジ調理

[153kcal]

選べる商品

☐ **ア 国産豚肉の塩だれ炒め** [160g]

にんにくを加えた塩タレで国産豚肩肉を味付けしました。

調理方法 カット野菜と炒めて

[189kcal]

☐ **イ カレイの和風あんかけセット** [140g]

油調したカレイのフライと醤油ベースの和風あんのかき揚げです。

調理方法 フライパンで焼いたカレイに野菜あんを絡めて

[213kcal]

☐ **カ カット野菜 (国産豚肉の塩だれ炒め用)** [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 玉子豆腐 (特選重ねだしスープ付)** [2個]

濃厚な玉子豆腐に鰹節・椎茸・昆布等の重ねだしで風味豊かなスープをセットしました。

[40kcal]

【作り方】

- ①国産豚肉の塩だれ炒めは解凍後、カット野菜と炒める。



【作り方】

- ①味付海鮮めかぶ丼は解凍後、タレごとご飯にのせる。
- ②えび入り大焼売は凍ったまま袋から出し、トレイのままラップをかけ[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

国産豚ロース切身 [2枚]

調理方法 焼物、揚物、炒め物、ソテー等

[291kcal]

レンジでプリッと 海老カツ [4個]

えびのプリプリ感と国産玉ねぎの自然な甘みが楽しめる油調済カツです。

調理方法 レンジ調理

[233kcal]

骨取りマス切身(厚切り) [2切]

食べやすいよう骨取りにしました。無塩なのでお好みの調理方法でどうぞ。

調理方法 焼物、ムニエル、揚物等

[139kcal]

にっぽんのにんにく [70g]

国産のにんにくを味噌かつお節を加え漬け込みました。

調理方法 そのまま

[166kcal]

調理コース おすすめレシピ!



夏野菜カレー

調理時間 **30分**

【材料(2人分)】

国産豚モモ肉角切り(カレーシチュー用).....200g
直火焼カレー・ルー中辛.....85g
玉ねぎ.....1個 かぼちゃ.....100g
じゃがいも.....2個 ししとう.....6本
人参(中).....1/2本 ご飯.....1.5合
なす.....1本 油.....大さじ3
水.....400cc

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切り、じゃがいもは1個につき6等分、人参は小さめの乱切り、なすは縦6等分、かぼちゃは5mm幅の薄切り、ししとうは竹串で穴をあける。
- ②鍋に油を大さじ1入れて熱し、国産豚モモ肉角切りを入れて中火で焼き目がつくまで焼き、取り出す。
- ③②の鍋に玉ねぎを入れて弱火で5〜6分じっくり炒め、じゃがいもと人参を加えて水を注ぎ、豚肉を戻し入れ、中火で10分煮込む。
- ④③に直火焼カレー・ルー中辛を加え、さらに中火で15分煮込み、火を止める。
- ⑤フライパンに油を大さじ2入れて熱し、なすとかぼちゃ、ししとうを入れて中火で2〜3分揚げ焼きにする。
- ⑥器にご飯を盛り、④をかけ、⑤をのせる。

調理例
1人分1247kcal
塩分 3.7g

調理コース 献立案
1 夏野菜カレー
(コンビネーションサラダ)
(マンガゼリー)
2 赤魚の煮付け
・じゃがチーズ春巻
・(ピーマンのナムル)

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

骨取り赤魚切身 [180g]

アラスカ海域で漁獲された赤魚を一尾ずつ丁寧に手作業で骨を取り除きました。小切れになっているので色々な料理に使えます。

調理方法 煮付け、焼物等

[105kcal]

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、お好みの具材と煮て

[465kcal]

国産豚モモ肉角切り(カレーシチュー用) [200g]

調理方法 煮物、炒め物、揚げ物等

[225kcal]

レンジDE スティックコロッケ [4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]

イカ短冊 [150g]

アカイカを食べやすいサイズにカットしました。幅広い料理に使えて便利です。

調理方法 炒め物、カレーの具材等

[89kcal]

じゃがチーズ春巻 [4個]

北海道十勝産の5種チーズとじゃがいもを包んだ一口サイズの春巻きです。

調理方法 揚げ物調理

[193kcal]

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

山梨大月市の新玉ねぎを使った
ハンバーグオニオントマトソース [2個]
国産鶏肉のハンバーグパティだけではなく、ソースにも甘みの強い山梨県大月産新玉ねぎをたっぷり使用しました。

調理方法 湯煎

[144kcal]

お料理サダスティック [70g]
ジューシーでほぐれやすいカニ風味蒲鉾です。

[93kcal]

選べる商品

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]

国産若鶏モモ肉 [200g]

調理方法 炒め物、揚げ物、ソテー等

[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。

[25kcal]

国産鶏肉使用 チキンナゲット [6個]

国産の新鮮な鶏肉をふっくらとしたナゲットにしました。

調理方法 レンジ調理

[223kcal]

【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お料理サダスティックは、ほぐしてサラダにのせる。



【作り方】
①新玉ねぎを使ったハンバーグは3分湯煎で温める。
②九州産ほうれん草は凍ったままバターを引いたフライパンで炒める。お好みでベーコン等を加えて。



あじ鮮コース こだわり商品コース

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

[189kcal]

九州産 真あじ漬け丼用 [2袋]

九州産の真あじを水揚げ後、すぐにスライスして生姜を加えた醤油ダレで味付けしました。

調理方法 解凍後、ご飯にのせて

[113kcal]

一夜干しかれい [1枚]

北海道産のヒレグロカレイを丁寧にぬめり処理をして臭みを取り、一夜干しにして旨みを引き出しました。

調理方法 焼物、ムニエル、煮魚等

[117kcal]

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]

調理コース おすすめレシピ!

鶏ささみの油揚げ巻き焼き

調理時間 **30分**



【材料(2人分)】

国産若鶏ささみ.....250g
日光国産大豆油あげ.....1パック
オクラ.....4本
大葉.....4枚
スライスチーズ.....4枚
酒.....大さじ4
油.....少々

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

【作り方】

- ①国産若鶏ささみは解凍し、筋を取り除き縦半分に切る。
- ②日光国産大豆油あげは切込みを入れて開き、縦半分に切る。オクラはサッと茹でる。
- ③油あげの内側に大葉、スライスチーズ、①の2切れ、オクラを入れ、爪楊枝で止める。
- ④フライパンに油を薄く塗り、③をのせて転がしながら焼き目をつけ、酒をふり、蓋をして中火で5～6分蒸し焼きする。
- ⑤④に[A]を加えて中火から弱火で絡める。

調理例
1人分 433kcal
塩分 2.2g

調理コース 献立案
1 鶏ささみの油揚げ巻き焼き
(とうもろこしの炊込みピラフ)
(クレソンのドレッシング和え)
2 豚肉とナスのトマトソース炒め
(豆腐肉団子甘酢あん)
(かぶの中華和え)

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

豚肉とナスの トマトソース炒め(タレ付) [180g]

豚肉スライスにケチャップとバターの風味をベースに炒め玉ねぎを加えた、ナポリタン風ソースをセットしました。
調理方法 なすやパプリカ等と炒めて

[206kcal]

日光国産大豆 油あげ [1パック]

国産大豆使用。米油で揚げることでさらっとやわらかな油あげに仕上げました。

[249kcal]

7 シルバー切身 [2切]

脂のりの良い白身魚です。
調理方法 焼物、照焼、煮付け等

[153kcal]

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 大きな 豆腐肉団子(甘酢あん) [5個]

豆腐を加えてふんわり食感に仕上げた肉団子に甘酢タレを絡めました。
調理方法 湯煎

[163kcal]

1品選べます

10 おから クリーミーコロッケ [4個]

生のおからとじゃがいもをベースに作った素朴な味わいのコロッケです。
調理方法 揚げ物調理

[230kcal]

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

フライパンでできる! 国産骨取りさばの甘酢あん [160g]

国産骨取りさばをひと口サイズにカットして粉付けし、和風の甘酢あんを添付しました。

調理方法 カット野菜と炒めて

[193kcal]

北の大豆 豆乳入りおぼろ(タレ付) [220g]

北海道産大豆100%使用。ふんわりやわらかな食感の豆腐を豆乳で包み込みました。

[66kcal]

選べる商品

7 博多一風堂監修 ひとくち餃子 [15個]

博多で人気のラーメン店「一風堂」のひとくち餃子はカリッとした皮とジューシーな餡のバランスが絶妙な逸品です。

[239kcal]

1品選べます

8 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]

9 カット野菜 (国産骨取りさばの甘酢あん用) [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]

1品選べます

10 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]

- 【作り方】
- ①博多一風堂監修ひとくち餃子は凍ったままフライパンで焼く。
 - ②北の大豆 豆乳入りおぼろはそのまま器に盛り、添付のタレをかける。



- 【作り方】
- ①フライパンでできる!国産骨取りさばの甘酢あんはさばを凍ったまま中火で焼いてお皿に移す。
 - ②カット野菜を炒めて①を戻し、タレを絡める。



あじ鮮コース こだわり商品コース

和豚もち豚モモ切り落とし [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]

北海道産 真だら切身 [2切]

調理方法 焼物、鍋物、ソテー等

[72kcal]

フライパンでできる! いかの和風レモン風味(たれ付) [230g]

一口大にカットしたいかに粉付けし、レモンの爽やかな味わいの醤油ベースタレをセットしました。

調理方法 フライパン調理

[125kcal]

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]

わ～らく
和楽コース
 おいしい、かんたん、使いやすい！
 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 7/2 水 冷凍 小袋 カロリー 136kcal 塩分 0.3g  湯煎 ブリ照焼き (55g) 凍ったまま10分湯煎で温めて。	B ルート お届け日 7/3 木 冷凍 小袋 カロリー 250kcal 塩分 1.1g  湯煎 つかいきりナポリタン (160g) 凍ったまま5分30秒湯煎で温めて。	
冷凍 小袋 カロリー 119kcal 塩分 0.6g  湯煎 キーマカレー (100g) 凍ったまま7分湯煎で温めて。	冷凍 小袋 カロリー 47kcal 塩分 0.7g  湯煎 大根とにんじんの煮合わせ (70g) 凍ったまま4分湯煎で温めて。	冷凍 小袋 カロリー 10kcal 塩分 0.0g  湯煎 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

7/4

金

冷凍

卵

えび

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。

B

ルート

お届け日

7/5

土

冷凍

小

えび

カロリー

143kcal

塩分

0.6g

電子レンジ

桜山豚焼売 (2個)

凍ったままお皿にのせ、水少々、ラップをして500W3分30秒レンジで温めて。

冷凍

小

鶏

えび

カロリー

249kcal

塩分

1.2g

電子レンジ

レンジで簡単 国産鶏唐揚げ (100g)

凍ったままお皿にのせ、500W3分レンジで温めて。

冷凍

卵

乳

カロリー

60kcal

塩分

0.7g

解凍

揚蒲鉾玉ねぎ天 (1枚)

解凍後、そのままどうぞ。

卵

小

えび

カロリー

15kcal

塩分

1.1g

電子レンジ

旨だしもずくスープ (1個)

お湯160ccをそそいでどうぞ。

A

ルート

お届け日

7/7月

冷凍

カロリー 58kcal

塩分 0.8g

湯煎

冷凍

小袋

カロリー 118kcal

塩分 0.6g

湯煎

ホキ西京焼 (60g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

ひとくちチキン南蛮(タルタル入り) (2個)

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

小袋

カロリー 195kcal

塩分 1.0g

湯煎

冷凍

小袋

カロリー 92kcal

塩分 0.9g

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8分湯煎で温めて。

もやしと小松菜のごま和え (80g)

解凍後、そのままどうぞ。

冷凍

小袋

カロリー 130kcal

塩分 0.1g

湯煎

ふくら仕上げの煮豆 (70g)

凍ったまま5分湯煎で温めて。

A ルート お届け日 7/9 水 冷凍 小袋 カロリー 86kcal 塩分 1.1g 解凍 ビンチョウマグロ漬け (60g) 解凍後、そのままどうぞ。	B ルート お届け日 7/10 木 冷凍 中・小袋 カロリー 121kcal 塩分 0.7g 湯煎 帆立と白身魚の絹寄せ (京風あんかけ) (65g) 凍ったまま10分湯煎で温めて。
冷凍 小袋 カロリー 78kcal 塩分 0.5g 湯煎 酢どり (70g) 凍ったまま7分湯煎で温めて。	冷凍 小袋 カロリー 146kcal 塩分 0.4g 電子レンジ 北海道産 栗かぼちゃのひとくちコロッケ (4個) 凍ったままキッチンペーパーを敷いたお皿にのせ、ラップをせずに500Wレンジで温めて。
	冷凍 小袋 カロリー 78kcal 塩分 0.0g 電子レンジ きぬ豆腐 (120g) ※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。 そのままどうぞ。豆腐は地域対応商品です。

A ルート お届け日 7/14月 冷凍 小袋 カロリー 176kcal 塩分 0.3g  湯煎 サバスタミナ焼 (55g) 凍ったまま10分湯煎で温めて。	B ルート お届け日 7/15火 冷凍 乳 小袋 カロリー 105kcal 塩分 0.4g  湯煎 香るバジルソースパスタ (70g) 凍ったまま4分湯煎で温めて。
冷凍 乳 小袋 カロリー 321kcal 塩分 0.6g  電子レンジ とろ〜りチーズの Milfy ユカツ (2個) 凍ったままキッチンペーパーを敷いたお皿のせ、ラップをせず500W/1分30秒レンジで温めて。	冷凍 小袋 カロリー 85kcal 塩分 0.2g  湯煎 車麩煮付け (70g) 凍ったまま5分湯煎で温めて。 冷凍 カロリー 6.0kcal 塩分 0.1g  解凍 宮城県産 めかぶ (40g) 解凍後、そのままどうぞ。

A ルート お届け日 7/16 水 冷凍 小袋 カロリー 112kcal 塩分 1.2g  湯煎 メバル煮付(80g) 凍ったまま10分湯煎で温めて。	B ルート お届け日 7/17 木 冷凍 小袋 カロリー 96kcal 塩分 0.9g  電子レンジ トマトソースオムレツ(1個) あけ口を点線まで開封し、お皿にのせ、500W1分30秒レンジで温めて。	
冷凍 小袋 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。	冷凍 小袋 カロリー 145kcal 塩分 0.1g  解凍 揚げもち(醤油味)(2個) 解凍後、そのままどうぞ。	冷凍 小袋 カロリー 15kcal 塩分 0.0g  電子レンジ 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 7/18金 冷凍 小袋 カロリー 84kcal 塩分 1.2g  冷凍 まん丸ねぎとろ(たれ付) (50g) 解凍後、そのままどうぞ。	B ルート お届け日 7/19土 冷凍 小袋 カロリー 104kcal 塩分 0.1g  冷凍 国産野菜で作った 野菜かき揚げ(1個) 解凍後、そのままどうぞ。	
冷凍 小袋 カロリー 198kcal 塩分 1.6g  湯煎 甘酢肉だんご(6個) 凍ったまま6分湯煎で温めて。	冷凍 小袋 カロリー 39kcal 塩分 1.1g  冷凍 香り豊かな青じそサラダ(70g) 解凍後、そのままどうぞ。	冷凍 小袋 カロリー 67kcal 塩分 0.5g  冷凍 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 7/23 水 冷凍 解凍 小袋 カロリー 346kcal 塩分 2.9g 電子レンジ 豚肉のスタミナ ねぎ塩炒め (80g) 凍ったまま500W2分30秒レンジで温めて。	B ルート お届け日 7/24 木 冷凍 小袋 カロリー 140kcal 塩分 0.9g 湯煎 鳴門産 莠わかめやわらか煮 (40g) 解凍後、そのままどうぞ。	冷凍 小袋 カロリー 18kcal 塩分 3.1g 湯煎 鳴門産 莠わかめやわらか煮 (40g) 解凍後、そのままどうぞ。
--	---	--

A ルート お届け日 7/25金 冷凍 小麦 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 7/26土 冷凍 鶏 小麦 えび かに カロリー 107kcal 塩分 0.6g  湯煎 揚げ豆腐のカニあんかけ (3個) 凍ったまま4分湯煎で温めて。
--	--

A ルート お届け日 7/28月 冷凍 小麦 カロリー 96kcal 塩分 1.0g  湯煎 赤魚昆布煮 (80g) 凍ったまま10分湯煎で温めて。	B ルート お届け日 7/29火 冷凍 鶏 乳 小麦 カロリー 207kcal 塩分 0.6g  電子レンジ チーズつくね (2個) 凍ったままお皿にのせ、500W3分レンジで温めて。	
冷凍 小麦 カロリー 108kcal 塩分 0.8g  湯煎 豚肉の焼肉風炒め (90g) 凍ったまま7分湯煎で温めて。	冷凍 乳 小麦 カロリー 40kcal 塩分 0.7g  解凍 白菜と厚揚げの煮物 (80g) 解凍後、そのままどうぞ。	冷凍 カロリー 79kcal 塩分 0.3g  そのまま 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 7/30 水		B ルート		お届け日 7/31 木			
冷凍 小麦	カロリー 140kcal	塩分 0.7g		冷凍 小麦 えび	カロリー 105kcal	塩分 0.6g			
サワラ幽庵煮 (80g) 凍ったまま10分湯煎で温めて。				えびまんじゅう (2個) 凍ったままお皿にのせ、水少々、ラップをして500W3分レンジで温めて。					
冷凍 鶏 乳 小麦	カロリー 216kcal	塩分 0.4g		カロリー 239kcal	塩分 0.5g		カロリー 14kcal	塩分 0.0g	
チキンかつ (1個) 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。				まぐろ油漬・フレーク (70g) そのままどうぞ。		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。		そのまま	



ふれあい食材を使った おすすめ6レシピ



わかめのナムル

【材料(2人分)】

天然わかめ……………40g
じゃがいも……………1個
人参……………1/3本
ほうれん草……………1/2束

[A]

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

【作り方】

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

1人分 236kcal
塩分 1.2g

調理例



鶏肉と冬瓜の煮物

【材料(2人分)】

国産若鶏モモ肉……………200g
冬瓜……………150g
枝豆……………10サヤ
しょうが……………1/2かけ

[A]

だし汁……………1と1/2カップ
酒……………大さじ1と1/2
砂糖……………大さじ1と1/2
しょうゆ……………大さじ1と1/2強

【作り方】

- ①国産若鶏モモ肉はひと口大の大きさに切る。
- ②冬瓜は皮をむき、2cm角切りにし、皮目側の方に格子状の切れ込みを入れ、下ゆです。
- ③枝豆はゆでてサヤから実をはずす。
- ④しょうがは細切りにする。
- ⑤鍋に[A]を入れ、沸騰したら①、②、④を加えてアクを取り、落としブタをして煮汁が1/3量位になるまで煮る。
- ⑥⑤に③を入れてひと煮立ちさせ、器に盛る。

1人分 253kcal
塩分 1.8g

調理例



豚肉とじゃがいものカリカリ焼き

【材料(2人分)】

ローズポーク小間切れ……………200g
塩・こしょう……………各少々
じゃがいも……………大1個
小麦粉……………適量
オリーブ油……………小さじ1

[A]

パセリ……………少々
ミニトマト……………1個
粉チーズ……………大さじ1
パセリ(みじん切り)……………大さじ2
塩・こしょう……………各少々

【作り方】

- ①じゃがいもはせん切りにし、ボウルに入れて[A]を加えて混ぜ合わせる。
- ②フライパンにローズポーク小間切れを並べて塩・こしょうし、表面に茶こしで小麦粉をふり、①を広げてのせ、中火で約2～3分焼いて、豚肉から脂が出てきたら弱火にし、フライ返しで押しつけながら5～6分焼く。
- ③②の余分な油をペーパーで拭き、裏返して、まわりからオリーブ油を回し入れ、じゃがいもに焼き色がつくまで焼く。
- ④③を器に盛り、スライスしたミニトマトとパセリを添える。

1人分 286kcal
塩分 1.2g

調理例



もずくと長いものスープ

【材料(2人分)】

生もずく……………120g
長いも……………5cm
しょうゆ……………小さじ1
塩……………少々
万能ねぎ……………2本

[A]

水……………2カップ
酒……………大さじ1
鶏ガラスープの素(顆粒)……………小さじ1

【作り方】

- ①生もずくは解凍後、水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ②長いもは皮をむいて細切りにする。
- ③鍋に[A]を入れ、煮立ったら②を加えて約5分煮る。
- ④③に①を入れて再び煮立ったら、しょうゆ、塩で味をととのえ、器に盛って万能ねぎの小口切りを散らす。

1人分 51kcal
塩分 1.6g

調理例



しらすとトマトの和え物

【材料(2人分)】

愛媛県産しらす干し……………15g
トマト……………1個
きゅうり……………1本
大葉……………6枚
みょうが……………1本

[A]

酢……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………大さじ1/2

【作り方】

- ①愛媛県産しらす干しは解凍する。
- ②ボウルに[A]を合わせる。
- ③トマトは1cm角切りにして②に漬ける。
- ④きゅうりは薄切りにし、分量外の塩を少々振ってしんなりさせ、水気を絞る。
- ⑤大葉は粗みじん切り、みょうがは小口切りにする。
- ⑥③に①、④、⑤を加え、味がなじんだら器に盛る。

1人分 56kcal
塩分 1.6g

調理例

たらマヨ

【材料(2人分)】

北海道産真だら切身……………2切
塩・こしょう……………各少々
卵……………1/2個
片栗粉……………大さじ2と1/2
サラダ油……………大さじ1と1/2
レタス……………2枚
赤パプリカ……………1/4個

[A]

マヨネーズ……………大さじ3
砂糖……………大さじ2
レモン汁……………小さじ1
コーヒーフレッシュ……………2個
塩・こしょう……………各少々

【作り方】

- ①北海道産真だら切身は解凍後、1切れを4等分に切る。
- ②ボウルに卵を溶きほぐし、①と塩・こしょうを入れてもみ込み、片栗粉を加えてさらにもみ込む。
- ③レタス、赤パプリカは細切りにし、合わせて水にさらして水気をきる。
- ④ボウルに[A]を入れて良く混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れて熱し、②を入れて中火で両面焼き、④に入れて絡める。
- ⑥③を器に敷いて⑤を盛る。

1人分 363kcal
塩分 1.6g

調理例

また今年も「猛暑」がやってくる!!

いよいよ夏本番をむかえ、気温・湿度ともに高くなるこの時期は体調を崩しがち。

夏バテにより「食欲がない」「眠れない」などの体調不良になってしまう方もいらっしゃるかと思います。

さらに夏バテが悪化して、熱中症になる危険性も・・・

旬の食材を食卓に取り入れて、年々暑さが厳しくなっていく夏に負けない体づくりを目指しましょう!

夏バテ撃退野菜

夏になると、暑さによる寝不足、冷房による冷えや体のだるさ、食欲減退など、体力は衰えがちになります。また、汗をかくことで塩分の他、カルシウム、鉄、ビタミンB1、B2、C等の栄養素が失われやすくなりますので、これらの栄養素を意識的に摂取しましょう。

夏バテに効果抜群の夏野菜



枝豆



トマト



きゅうり



とうもろこし

たんぱく質、カルシウムの他、ビタミンAやCも含み、体内に溜まってしまった余分な水分を排泄する作用があります。

免疫力を強化する赤い色素のリコピンの他、ビタミンB6、Cやクエン酸も含まれ、疲労回復に効果的です。

水分を多く含み、体内に生じた余分な熱を冷まし、調整する働きがあります。

玄米並みのたんぱく質にも関わらず、糖質は少なく、胃腸を丈夫にします。

その他、オクラ、ゴーヤ、ズッキーニ、モロヘイヤ、大葉、みょうが等も夏らしい野菜です。

そして、これらに共通しているのはビタミンが豊富であり、苦味や辛味が清涼感を得られることです。

夏の野菜は生で食べたり、簡単にゆでたりするだけで調理が済むものも多いため、積極的に料理に取り入れ、夏バテを撃退しましょう。

今年の土用の丑の日?

土用とは、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間のことです。その中で十二支が「丑(うし)」の日を、土用の丑の日といいます。特に、夏の土用の丑の日は有名で、暑さを乗り切るためにウナギを食べる習慣があります。

今年の夏は、7月19日・7月31日が土用の丑の日です。

ウナギには、良質のたんぱく質や脂質(EPA:エイコサペンタエン酸やDHA:ドコサヘキサエン酸)、ビタミンB1、B2が多く含まれています。

これらの栄養素は胃腸の働きを円滑にし、エネルギー代謝に関わります。

また、お肌の健康維持に必要なビタミンAやEも含まれていますので、日差しの強い夏には、まさに最適な食材といえます。また一緒に「しじみ」を召し上がる方も多いかと思います。

しじみは栄養価が高く、疲労回復や肝機能をサポートする効果があるとされています。

その栄養価の高さから「土用しじみは腹薬」とも呼ばれていました。

土用しじみは、煮物や汁物、お茶漬けなどさまざまな料理に使用できるため、ぜひウナギなどと一緒に食べてみましょう。



鰻

※写真はイメージです。

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美味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・お問い合わせ等はご登録の食材センターまでご連絡ください。

埼玉県

	[TEL]	[FAX]
●JA全農さいたま食材センター	049-223-0312	049-223-0329
・JAさいたま	049-226-6560	049-223-0329
・JAいるま野		
・JA埼玉中央		
・JA埼玉ひびきの、JAふかや、JA埼玉岡部		
・JAほくさい		
・JAN南彩		
●JAちちぶ	0494-63-2020 (月~金)	0494-62-5800
	0494-63-2001 (土)	
●JAくまがや	048-533-8181	048-533-8999

山梨県

	[TEL]	[FAX]
●JAN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]
●水府県域食材センター JA常陸(太田地区) JA常陸(大宮地区) JA常陸東海資料センター	0294-70-5855	0294-70-5856
●JA水郷つくば食材センター	029-212-3339	
●JA水郷つくば食材センター	029-827-1261	
●美野里県域食材センター JA水戸	029-297-6824	029-297-6825
JA常陸(笠間地区)	029-254-9354	
JA新ひたち野(石岡地区)	0296-74-4717	
JA新ひたち野(小川地区)	0299-56-3100	
JA新ひたち野(美野里地区)	0299-58-5600	
JAなめがたしおさい	0299-48-1691	
JA稲敷	0299-72-1881	
JA水郷つくば(竜ヶ崎地区)	029-892-6647	
JA水郷つくば(美浦地区)	0297-62-2211	
JAやさと	029-885-0125	
	0299-57-1030	
●筑西県域食材センター JA北つくば	0296-20-1081	0296-20-1082
JA常総ひかり	0296-49-6152	
JA茨城むつみ	0280-33-3855	
JA岩井	0297-35-8332	
●JA全農いばらき フリーダイヤル	029-292-4215	029-292-8798
	0120-208-898 (平日9:00~17:30)	

編集・発行 全国農業協同組合連合会 くらし支援事業部

住所: 〒330-0063 埼玉県さいたま市浦和区高砂3-8-1 高砂ビル2F FAX: 048-833-1511