

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	(休)
10	(休)	12	(休)	(休)	(休)	(休)
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	Aルート Bルート (休) 休配日					

8月 食材宅配商品一覧カレンダー

8月のお届け日 宅配回数 10回

日	月	火	水	木	金	土
	1	2			1	2
3	4	5	6	7	8	(休)
10	(休)	12	(休)	(休)	(休)	(休)
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	Aルート Bルート (休) 休配日					

今月は宅配回数 10回です!

各コース5品の日[※]を増やして、
食材人気商品をお届けします!

コース名	月額	1回あたり(10回)
調理	19,800円(税込)	1,980円(税込)
簡短	19,800円(税込)	1,980円(税込)
あじ鮮	25,300円(税込)	2,530円(税込)



※地域によって商品名、規格、温度等が異なる場合があります。※未加熱の肉類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。原料不潔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 8/18月		Bルート 8/19火		Aルート 8/20水		Bルート 8/21木	
調理	●赤魚切身	●焼津海鮮組 ネギトロ	人気商品!	●国産豚肩ローススライス	●レンジでプリッと海老カツ	●納豆	
	⑦みつせ鶏うまところ手羽煮	①えびとほたてのサクサクフライ		⑦ピチットさば	①鶏ハラミ(ネギ塩味付)		
	②カレンジDEコロッケ(牛肉入り)			②かうま辛はたて揚	③とろーりチーズかまぼこ		5品
簡短	●とうふ入りハンバーグ	●釜揚げしらす	●天然わかめ	●レンジで白身魚フライ	●埼玉産小麦 冷し中華(レモン味)	●サラダチキン切落し	
	⑦しまほっけ切身	①国産若鶏のひとくちムニエル		⑦国産若鶏モモ肉	①ミナミカゴカマス味酢漬		
	②北海道産野菜使用 ミックスベジタブル			②カット野菜(サラダ用)	③イワシとひじきのハンバーグ		5品
	③国産鶏の甘だれスティック		5品			こだわり品!	
あじ鮮	●玉ねぎと炒めるポーグジンジャー			●とまとソースで仕上げる ふっくら煮込みハンバーグ			
	●紅さけ旨塩漬			●あじうまみ干し	●無着色辛子めんたい		
	●レンジで さば南蛮あんかけ	●焼ちくわ		●皮つきフライぱてと			
Aルート 8/22金		Bルート 8/23土		Aルート 8/25月		Bルート 8/26火	
調理	●氷温造り 銀ひらす醤油漬			●茨城県産豚小間切れ			
	●冷凍あさり			●北海道産小麦使用 もっちりパスタ			
	⑦カレー風味麻婆春雨の素			⑦旨味たっぷり 海水育ちの無頭えび			
	①フライパンでできる! イカのチリソース	人気商品!		①国産豚で作った 米皮春巻			
	②桜山豚焼売			②ウィンナー入り ナポリタンソース			
	③いかだんご			③国産鶏肉・国産玉ねぎ使用 肉団子			
簡短	●しそ入りさっぱり餃子			●子持ちアサバカレイの煮付けセット			
	●野菜の中華風塩炒めの素			●よこすか海軍カレーコロッケ			
	⑦骨取り熟成塩さばフィレ			⑦レンジでサクサク みつせ鶏ささみカツ			
	①国産豚ヒレ肉味噌漬			①骨取り赤魚切身			
	②カット野菜(野菜の中華風塩炒めの素用)			②国産野菜でくらく調理 里いも煮用			
	③肉しゅうまい			③ねぎ塩ホルモン(国産豚使用)			
あじ鮮	●国産鶏の一口チキン南蛮			●彩の国黒豚 豚カタ切り落とし			
	●大葉にんにく醤油炙りかつお			●長崎産 天然ぶりの照り焼き用			
	●国産生そば	●国産とろろ		●フライパンでつくエビ旨塩焼き	●長崎県産シヤキシヤ食感の早採りひじき		
Aルート 8/27水		Bルート 8/28木		Aルート 8/29金		Bルート 8/30土	
調理	●九州産 真あじの開き			●国産野菜の根菜ハンバーグ			
	●からしマヨ昆布			●国産ゴボウサラダ	●もめん豆腐		
	⑦国産豚ロース切身			⑦真だら切身			
	①骨まで丸ごと さばの和風みぞれ煮			①国産若鶏モモ肉			5品
	②野沢菜しそ風味			②北海道十勝産 マチルダ種使用 皮つきカットポテト			
	③もっちもち花さつま			③きんとときまめ			
簡短	●豚肉の黒こしょう焼き			●フライパンでできる! いかの和風レモン風味(たれ付)			
	●無着色たらこ			●お料理サラダスティック	●山形のだし		
	⑦氷温造り 銀ひらす生姜醤油煮			⑦茨城県産豚小間切れ			
	①国産豚ローススライス			①あじうまみ干し			
	②カット野菜(豚肉の黒こしょう焼き用)			②カット野菜(いかの和風レモン風味用)			
	③カクテキキムチ			③もめん豆腐			5品
あじ鮮	●みつせ鶏もも肉		こだわり品!	●国産豚ヒレ肉味噌漬	●鮭切身(うす塩味)		
	●ピチットさば	●のもん胡麻さば		●だし香るえびと筍の山芋寄せ			
	●中華ワンタン(スープ付)			●国産素材のひじきご飯の素			

調理コース おすすめレシピ!



カレイの中華あん

調理時間 **25分**

【材料(2人分)】

宮城県産 水がれい一夜干し.....2枚
 いんげん.....3本
 人参.....40g
 玉ねぎ.....1/4個
 コーン(粒).....30g
 小麦粉.....適量
 ごま油.....小さじ1/2
 油.....適量

[A] 中華スープ.....150cc
 醤油.....小さじ1
 砂糖.....小さじ1
 酢.....小さじ1

[B] 片栗粉.....小さじ2
 水.....小さじ2

【作り方】

- ①宮城県産水がれい一夜干しは解凍し、キッチンペーパーなどで水気を拭き取り、小麦粉をまぶす。
- ②玉ねぎは薄切り、人参は千切り、いんげんは筋を取り斜め3等分に切る。
- ③鍋に[A]を入れ中火で煮立たせ、②、コーンを入れ4~5分煮てから、[B]を回しかけてとろみをつけ、火を止め、ごま油をまわしかけてあんを作る。
- ④フライパンに油を3cm程入れて熱し、①を両面中火で3~4分ずつ揚げ焼きする。
- ⑤器に④を盛り、③をかける。

調理例
 1人分 240kcal
 塩分 3.9g

調理コース 献立案
 1. カレイの中華あん
 2. かつおのたたき
 3. (たたききゅうり)
 4. ほっけ焼き
 5. おくらと茎わかめの山芋和え
 6. いわしつのみれ汁

調理コース パラエティコース

【商品を選択しない場合は7・8のセットでお届けします】

シマホッケ ふくら干し [2枚]

しまほっけをセンターカットし、塩水に漬け込み、遠赤外線乾燥でふくら干し上げました。

【調理方法】 焼物

[178kcal]

国産おくらと茎わかめの山芋和え (なめこ入り) [2袋]

国産のおくら、茎わかめ、長芋、なめこを和え、薄味に味つけしました。

【調理方法】 そのまま

[30kcal]

炭火焼 かつおたたき [100g]

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

【調理方法】 半解凍後、お好みの大きさに切って

[123kcal]

茨城県産豚小間切れ [200g]

【調理方法】 炒め物、煮物、汁物等

[216kcal]

伝統ちくわ [2本]

香ばしく全面を焼いた風味豊かなちくわです。

【調理方法】 そのまま、炒め物等

[119kcal]

宮城県産 水がれい一夜干し [2枚]

宮城県石巻港水揚げの身質が柔らかい水がれいを丁寧に下処理して干しました。

【調理方法】 焼物、煮付等

[86kcal]

骨も皮も丸ごと いわしつみれ [8個]

頭、内臓を除去した国産いわしを丸ごと使った、いわしのつみれです。

【調理方法】 煮物、汁物等

[145kcal]

つみれ汁や煮物、炒め物にも!

共通商品

野菜を加える 鶏唐揚げのレモン煮 [190g]

若どり唐揚げとレモン風味のタレをセットにしました。佐賀の基山町や鳥栖市で人気のある給食メニュー「レモン煮」をイメージして作りしました。

【調理方法】 カット野菜と炒めて

[174kcal]

やわらかなす [70g]

国産のなすをさっぱりとした浅漬けにしました。サラダ感覚で食べられます。

[37kcal]

赤魚西京味噌漬け [2切]

アメリカ産赤魚を西京味噌に漬け込みました。

【調理方法】 レンジ調理

[145kcal]

国産豚モモ細切り [200g]

【調理方法】 煮物、炒め物等

[225kcal]

カット野菜

(野菜を加える鶏唐揚げのレモン煮用) [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]

玉ねぎの餃子 [8個]

玉ねぎをたっぷり使用した餃子です。

[206kcal]

【作り方】

- ①赤魚西京味噌漬けは解凍後【600W】3分50秒レンジで温める。
- ②やわらかなすはそのまま器に盛る。



【作り方】

- ①野菜を加える鶏唐揚げのレモン煮は凍ったまま、多めの油で唐揚げとカット野菜を炒め、添付のタレを加える。



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]

さばみりん干し [2枚]

脂のりの良いノルウェー産さばを味醂タレと合わせて干して旨味を凝縮させました。

【調理方法】 焼物

[299kcal]

国産ごぼうの甘辛揚げ [150g]

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]

愛媛県産 しらす干し [70g]

釜あげしらすは生のしらすを高温のお湯に通したものです。

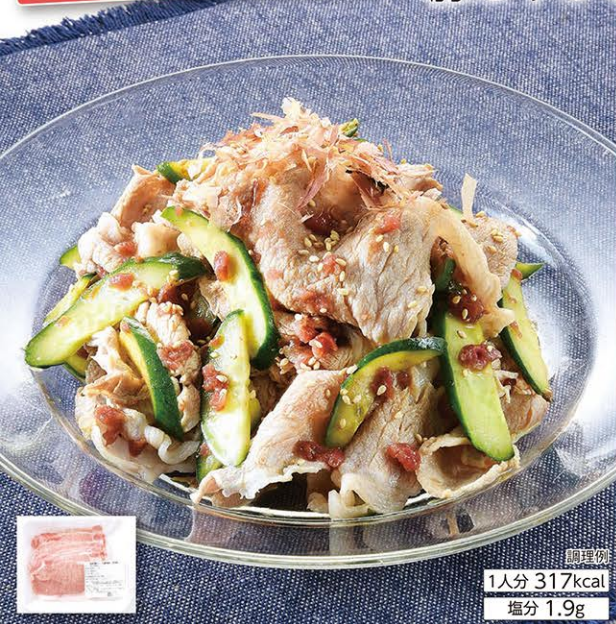
【調理方法】 解凍後そのまま、和え物等

[124kcal]

調理コース おすすめレシピ!

豚しゃぶきゅうりの梅ポン和え

調理時間 15分



【材料(2人分)】

国産豚ロース薄切れ.....180g
きゅうり.....1本
鰹節.....2g
白ごま.....小さじ2
酒.....大さじ1と1/2

[A] 梅肉.....3個分
ポン酢.....大さじ2

【作り方】

- ①国産豚ロース薄切れは解凍して酒をふり、鍋で沸騰させたお湯に1枚ずつ広げ、豚肉の色が変わったらザルに入れて冷ます。
- ②きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ③ボウルに①、②、[A]を入れさっくりと混ぜ、器に盛り、鰹節、白ごまをかける。

調理例
1人分 317kcal
塩分 1.9g

- 調理コース 献立案
- 1 豚しゃぶきゅうりの梅ポン和え
 - 2 みつせ鶏とり飯
 - 3 (焼きなす)

- ・豚肉の塩だれ炒め
- ・黒酢もずく
- ・(モロヘイヤのヨーグルト和え)

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・2のセットでお届けします]

国産豚肉の塩だれ炒め [125g]

にんにくを加えた塩ダレで国産豚肩肉を味付けしました。

調理方法 もやし、人参、玉ねぎ等と炒めて

[189kcal]

みつせ鶏とり飯の素 [2合用]

みつせ鶏と国産野菜で作ったとり飯の素です。

調理方法 炊き込み、混ぜ込み

[183kcal]

7 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 国産豚ロース薄切れ [180g]

調理方法 焼物、炒め物等

[291kcal]

2 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]

3 にっぽんのにんにく [70g]

ホクホクとした食感の国産にんにくを風味豊かな鰹節を加えた味噌で味付けしました。

調理方法 そのまま

[166kcal]

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]

松いかリング [100g]

アメリカ産の松いかを調理に便利な輪切りにしました。

調理方法 煮付け、ソテー、揚げ物等

[86kcal]

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 いかリング、カット野菜と煮て

[465kcal]

7 プルコギ丼の具 (国産牛) [2袋]

国産牛肉を醤油ベースの甘めのタレで味付けしました。

調理方法 湯煎してご飯にのせて

[253kcal]

1 飛騨トマトを使った大きなえびチリセット [250g]

プリとしたむきえびと糖度の高い岐阜県飛騨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]

5 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]

6 国産蜂蜜レモンらっきょう [120g]

国産らっきょうをほんのりレモン風味を効かせた漬物に仕上げました。

調理方法 そのまま

[147kcal]

【作り方】
①プルコギ丼の具は凍ったまま4分湯煎で温め、ご飯にのせる。



【作り方】
①直火焼カレー・ルー中辛は松いかリングとカット野菜と煮込む。



あじ鮮コース こだわり商品コース

キャベツ餃子 [12個]

具材にたっぷりの国産キャベツを使用した、ジューシーな味わいの餃子です。

[211kcal]

赤坂璃宮監修 酢豚セット [240g]

国産豚モモ肉の唐揚げに、赤坂璃宮監修の酢豚タレをセットしました。

調理方法 お好みの野菜と炒めて

[204kcal]

脂がのった赤魚切身 [2切]

大型の脂のりの良い赤魚です。

調理方法 煮付け、塩焼き、照焼等

[211kcal]

みつせ鶏のふわふわだんごと白湯スープ [226g]

みつせ鶏のふわふわだんごと白湯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

[115kcal]

あじ鮮コース おすすめレシピ!

ほっけのちゃんちゃん焼き

調理時間 **25分**



【材料(2人分)】

- 真ほっけ開き**.....1枚
キャベツ.....2枚
玉ねぎ.....1/2個
人参.....1/5本
しめじ.....1/2パック
絹さや.....10枚
油.....大さじ1/2
バター.....大さじ1
[A]
味噌.....大さじ1
みりん.....大さじ2
酒.....大さじ2

【作り方】

- ①真ほっけ開きは解凍する。
- ②キャベツ、玉ねぎは細切り、人参は短冊切り、しめじは小房に分ける。
- ③絹さやは筋を取って斜め半分に切る。
- ④フライパンに油を入れて熱し、①を片面4分ずつ焼いて一旦取り出す。
- ⑤④に②を入れてサッと炒め、真ほっけを戻し入れ、合わせた[A]をかけ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥⑤に③とバターを加えて温め、真ほっけの身をほぐしながら、全体を絡めてお召し上がりください。

調理例
1人分 383kcal
塩分 2.4g

- 調理コース 献立案
- 1 鶏肉の甘辛并温玉のせ (ししとうのごま塩焼き) (みょうがの酢漬け)
 - 2 銀だらの中華蒸し (四川麻婆豆腐) (トマトのナムル)

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]

銀だら切身 [2切]

調理方法 煮付け、焼物等

[232kcal]

【埼玉・山梨】北海道産大豆とよまさり使用

濃い絹ミニ [80g×4]
 小さめサイズなので食べたい分だけ使えます。
 [64kcal]

【茨城】**日本の豆富** [160g×2]
 茨城県産大豆使用。
 [56kcal]

※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。 [138kcal]

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]

国産若鶏モモ肉 [200g]

調理方法 煮物、炒め物、揚げ物等

[204kcal]

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

[125kcal]

本格四川麻婆ソース [220g]

豆腐と煮るだけで、本格的な麻婆豆腐がで上がります。

調理方法 豆腐と合わせて

[124kcal]

棒々鶏の素セット [100g]

しっか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]

共通商品

豚肉細切り 甘みそ炒めの素 [170g]

細切り豚肉とピリッと甘辛いみそタレのセットです。
 調理方法 カット野菜と炒めて
 [196kcal]

【埼玉・山梨】北海道産大豆とよまさり使用
濃い絹ミニ [80g×4]
 小さめサイズなので食べたい分だけ使えます。
 [64kcal]

【茨城】**日本の豆富** [160g×2]
 茨城県産大豆使用。
 [56kcal]

※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。 [46kcal]

さしみかまぼこ [1本]

小田原の老舗「龍清」のつるんと滑らかな蒸し蒲鉾です。

[46kcal]

選べる商品

☐ **愛知のみかんを使った 国産サバのマーマレード煮 [2切]**
 国産さばを愛知県産みかんを使用した甘酸っぱいタレで仕上げました。加圧処理してあるので骨まで食べられます。
 調理方法 湯煎
 [218kcal]

1品選べます

☐ **みつせ鶏もも肉小間切れ (煮物・炊き込み用) [160g]**
 みつせ鶏もも肉を小間切れにしました。
 調理方法 炒め物、汁物等
 [149kcal]

☐ **カット野菜 (豚肉細切り甘みそ炒めの素用) [2人用]**
 じゃがいも、ピーマンをセットしました。カット野菜は地域対応商品です。
 [54kcal]

1品選べます

☐ **杏仁とうふ [2個]**
 中華デザート定番、杏仁豆腐をミルク味に仕上げました。
 [123kcal]

【作り方】
 ①愛知のみかんを使った国産サバのマーマレード煮は凍ったまま10分湯煎する。
 ②豆腐はそのまま器に盛る。

【作り方】
 ①豚肉細切り甘みそ炒めの素は解凍後、カット野菜と炒める。
 ②さしみかまぼこはお好みの大きさに切る。



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]

大葉入りつくね [6本]

国産鶏肉を粗めのミンチにして、刻んだしそを加え甘めの醤油タレを絡めました。

調理方法 レンジ調理

[154kcal]

真ほっけ開き [1枚]

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

調理方法 焼物

[168kcal]

国産素材のシーフードマリネ [160g]

国産のいか、えび、玉ねぎ等を昆布かつおダシを加えることで少し和風テイストで食べやすいマリネにしました。

調理方法 レタス等を添えて

[84kcal]

調理コース おすすめレシピ!

豚肉と揚げ茄子の甘辛炒め

調理時間 **20分**



【材料(2人分)】

国産豚モモ細切り.....200g
 国産揚げ茄子.....200g
 片栗粉.....適量
 糸唐辛子.....適量
 パセリ.....適量
 サラダ油.....大さじ1

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

【作り方】

- ① 国産豚モモ細切りは解凍し、水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ② 国産揚げ茄子は耐熱皿にのせ、ラップをかけず600Wで4分加熱する。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、①を加え中火で2〜3分肉の色が変わるまで焼く。
- ④ ③に②、[A]を加え強火で1〜2分炒め合わせて器に盛り、お好みで糸唐辛子をのせ、パセリを添える。

調理例
 1人分 535kcal
 塩分 3.0g

- 調理コース 献立案
- 1 豚肉と揚げ茄子の甘辛炒め
 - 2 ねぎ餃子
 - 3 いろは揚げしろだし煮
 - 4 ねぎ餃子
 - 5 そうめんチャンプルー
 - 6 (おくらのおかか和え)
 - 7 (いんげんの中華和え)

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】

共通商品

ねぎ餃子 [8個]

長ねぎをたっぷり使ったあっさりとした味付けの餃子です。

[228kcal]

生そうめん [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。

乳 小麦 [284kcal]

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

小麦 [209kcal]

7月の七夕そうめんと同商品です。

国産野菜かき揚げ(海老いか) [2枚]

玉ねぎ、春菊等にえび、いかを合わせ、サクサク食感のかき揚げに仕上げました。そうめんと一緒にどうぞ。

調理方法 レンジ調理

[205kcal]

1品選べます

国産豚モモ細切り [200g]

調理方法 煮物、炒め物等

[225kcal]

九条ねぎとじゃこのピラフ [2袋]

九条ねぎとじゃこの風味とごま油の香りが食欲をそそる和風米飯です。国産米使用。

調理方法 レンジ調理

[162kcal]

1品選べます

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 炒め物等

[172kcal]

いろいろ使えて便利!

共通商品

フライパンでできるさんま蒲焼用(たれ付) [150g]

さんまを三枚に卸し、カットして馬鈴薯澱粉をつけました。

調理方法 カット野菜と炒めて

[297kcal]

北海道黒豆 [125g]

北海道産黒豆を甘みをおさえてふっくら炊き上げました。

小麦 [235kcal]

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

茨城県産豚小間切れ [200g]

調理方法 炒め物、煮物、汁物等

[216kcal]

1品選べます

かます開き一夜干し [2枚]

九州水揚げの朝獲れかますを原料によって塩加減と乾燥具合を調整し、丁寧に作りました。

調理方法 焼物、フライパン調理

[104kcal]

カット野菜(さんま蒲焼用) [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]

1品選べます

大きな豆腐肉団子(甘酢あん) [5個]

豆腐を加えてふわり食感に仕上げた肉団子に甘酢タレを絡めました。

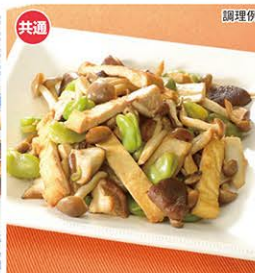
調理方法 湯煎

[163kcal]

小麦 小麦

【作り方】

- ① 茨城県産豚小間切れはお好みの味付けでどうぞ。
- ② 北海道黒豆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。

調理方法 焼物、揚物、煮物等

[209kcal]

※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、品質には問題ありません。

一汐さわら切身 [2切]

韓国産の大型原料を使用しているので脂のりが良いさわらです。

調理方法 焼物

[117kcal]

ふっくら国産穴子の丼の具 [2袋]

国産のいらこあなごを細かく刻み、甘めのタレで味付けしました。

調理方法 湯煎

[223kcal]

調理コース おすすめレシピ!

ねぎとろの磯辺巻き

調理時間 15分

【材料(2人分)】

焼津海鮮組ネギトロ.....100g
 長ねぎ.....1/2本 焼きのり.....1枚
 しょうが.....1/2かけ かいわれ大根
 長いも.....5cm1/5パック
 きゅうり.....1/2本 白いりごま.....小さじ1
 大葉.....3枚

[A] 醤油.....小さじ1と1/2
 わさび.....小さじ1/3

【作り方】

- ①焼津海鮮組ネギトロは解凍し、長ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ②ボウルに[A]を入れ、①を加えて混ぜ合わせる。
- ③長いもは皮をむき、分量外の酢水につけ、ペーパーで水気を拭いて細切り、きゅうりは細切りに。
- ④ラップの上に焼きのりをのせ②、大葉、③を並べ、ラップごとクルリと巻く。
- ⑤④をお好みの大きさに切って器に盛り、根元を切って1cmの長さに切ったかいわれ大根と白いりごまを散らす。

調理例

1人分 143kcal
 塩分 1.2g

調理コース 献立案

1品
 ・みつせ鶏うまるとろ手羽煮
 ・ねぎとろの磯辺焼き
 ・(小松菜のお浸し)

2品
 ・赤魚の生姜煮
 ・牛肉コロッケ
 ・(えだまめご飯)

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】

赤魚切身 [2切]

調理方法 焼物、煮付け等

焼魚や煮付けはもちろん、
 フライやアクアパッツアにもどうぞ!

[105kcal]

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]

7 みつせ鶏
 うまるとろ手羽煮 [210g]

手羽元を醤油ベースタレで煮込み、骨離れよく仕上げました。

調理方法 湯煎

[192kcal]

1品選べます

8 えびとほたての
 サクサクフライ [6個]

すり身にえびとほたてを加えて作ったサクサクのメンチカツです。

調理方法 揚物調理

[140kcal]

9 レンジDE
 コロッケ(牛肉入り) [4個]

北海道産男爵いもと国産の牛肉と玉ねぎで仕上げたコロッケです。

調理方法 レンジ調理

[299kcal]

1品選べます

10 ごつつおいしい生姜 [75g]

国産生姜と国産昆布を小豆島産醤油で柔らかく炊き上げました。

調理方法 おにぎりの具等

[152kcal]

共通商品

とうふ入り
 ハンバーグ [2個]

鶏肉と豚肉、玉ねぎに豆腐を加えたジューシーなハンバーグです。

調理方法 焼いてお好みのソースをかけて

[219kcal]

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 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

イ 国産若鶏の
 ひとくちムニエル [150g]

国産若鶏むねスライスにバター風味の粉を付けました。

調理方法 揚げ焼き

[128kcal]

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

キ 国産鶏の
 甘だれスティック [160g]

油調したフライに食欲をそそる甘辛タレを絡めました。

調理方法 レンジ調理

[248kcal]

【作り方】

- ①しまほっけ切身は解凍後、フライパンで焼く。
- ②釜揚げしらすは解凍後、天然わかめは塩抜き後、ご飯と混ぜる。



調理例



共通



調理例



共通

あじ鮮コース こだわり商品コース

玉ねぎと炒める
 ポークジンジャー(タレ付) [190g]

本醸造の生醤油に、香り高い国産の生姜、にんにくを合わせ、オリーブオイルと白ワインを加え、風味豊かな洋風のジンジャーソースに仕上げました。

調理方法 お好みの野菜と炒めて

[198kcal]

紅さけ旨塩漬 [2切]

厳選された紅さけを淡路島の「藻塩」で漬け込み、旨みを引き出しました。

調理方法 焼物

[124kcal]

レンジで
 さば南蛮あんかけ [140g]

骨取りした国産さばの竜田揚げと酸味と辛みのきいた南蛮タレを合わせました。

調理方法 レンジ調理

[240kcal]

ご飯にのせて
 丼ものにしても!

焼ちくわ [2本]

無リンの助宗タラすり身と国産さめを混ぜ合わせ、しなやかな弾力の食感と旨味のあるちくわです。

調理方法 そのまま、煮物等

[137kcal]

あじ鮮コース おすすめレシピ!

フライぽてとの明太チーズのせ

調理時間 **15分**



【材料(2人分)】

無着色辛子めんたい.....70g
皮つきフライぽてと.....300g
万能ねぎ(小口切り).....2本
粗挽き黒こしょう.....適量
油.....適量
クリームチーズ.....50g
マヨネーズ.....大さじ1

【作り方】

- ①無着色辛子めんたいは解凍し、薄皮を取り除きほぐしておく。クリームチーズは常温に戻す。
- ②フライパンに油を入れて熱し、皮つきフライぽてとを170度の温度で3~4分キツネ色になるまで揚げる。
- ③ボウルに①、マヨネーズを入れて混ぜ合わせ明太子ソースを作る。
- ④器に②を盛り、③をかけ万能ねぎと粗挽き黒こしょうをふる。

調理例
1人分 454kcal
塩分 1.8g

調理
コース
献立案

1品
•さばのちらし寿司
•海老カツ
•(とうがんすまし汁)

2品
•豚ロースの生姜焼き
•納豆モロヘイヤ和え
•うま辛ほたて揚げ

共通
商品

選べる
商品

国産豚肩ロース スライス [200g]

【調理方法】 焼物、煮物、炒め物等

[256kcal]

レンジでプリッと 海老カツ [2個]

国産玉ねぎの自然な甘みとえびのプリプリ感が楽しめます。

【調理方法】 レンジ調理

[233kcal]

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]

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]

1品
選べます

鶏ハラミ(ネギ塩味付) [200g]

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

[126kcal]

うま辛ほたて揚 [56g]

ほたての旨みと一味唐辛子のピリッとした辛みがくせになる揚げ蒲鉾です。
【調理方法】 そのまま

[136kcal]

おつまみに
ぴったり!

1品
選べます

とろーりチーズかまぼこ [6個]

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

[122kcal]

小

共通
商品

選べる
商品

レンジで 白身魚フライ [120g]

スケソウの切身に塩こしょうで軽く味をつけた衣を付け、油で揚げた白身魚フライです。
【調理方法】 レンジ調理

[248kcal]

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。
【調理方法】 レンジ調理

[237kcal]

サラダチキン 切落し [92g]

カットされているのですぐに使えて便利です。
【調理方法】 サラダ等

[123kcal]

国産若鶏モモ肉 [180g]

【調理方法】 煮物、炒め物、揚げ物等

[204kcal]

1品
選べます

ミナミカゴカマス 味噌漬 [2切]

フセのない脂のりの良い白身魚です。
【調理方法】 フライパン調理

[166kcal]

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]

1品
選べます

キイワシとひじきの ハンバーグ [2枚]

いわしすり身に玉ねぎやキャベツ等の野菜、豚肉、鶏肉を加え弾力のあるハンバーグにしました。
【調理方法】 フライパンで焼いて

[150kcal]

【作り方】

- ①国産若鶏モモ肉はフライパンで焼いて好みの味付けでどうぞ。
- ②サラダチキン切落しはサラダにのせる。冷し中華の具材にもおすすめです。



あじ鮮コース こだわり商品コース

とまとソースで仕上げる ふっくら 煮込みハンバーグ(きのこ入) [2個]

酸味をほどよく残したトマトソースと生ハンバーグのセットです。
【調理方法】 玉ねぎ等を加えて煮て

[119kcal]

残ったソースで
パスタやリゾットに
しても!

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

詳しい商品説明はP27へ!

[107kcal]

あじうまみ干し [2枚]

脂のりの良いあじを低温で乾燥させて旨みを閉じ込めました。
【調理方法】 焼物

[167kcal]

皮つきフライぽてと [300g]

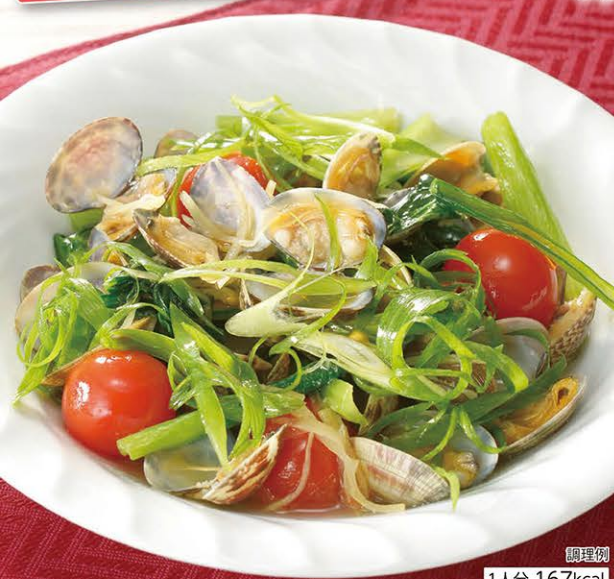
北海道十勝めむる産じゃがいも「マチルダ種」を皮付きのままカットし、油調理しました。
【調理方法】 レンジ調理

[109kcal]

調理コース おすすめレシピ!

あさりとねぎ油蒸し

調理時間 **15分**



調理例
1人分 167kcal
塩分 2.3g

【材料(2人分)】

冷凍あさり.....150g
小松菜.....1/2束
万能ねぎ.....2本
生姜.....10g
ミニトマト.....8個
ごま油.....大さじ2

[A] 鶏がらスープの素.....小さじ1/2
酒.....大さじ3
塩.....少々

【作り方】

- 小松菜は5~6cmの長さに切り、万能ねぎは斜め薄切り、生姜は千切り、ミニトマトはヘタを取る。
- フライパンにごま油を入れて熱し、凍ったままの冷凍あさりを入れて強火で1~2分炒める。
- ②に小松菜とミニトマトと生姜を加えて強火で1分炒め、[A]を加えて蓋をし、中火で5~6分蒸し焼きにする。
- 器に③を盛り、万能ねぎをのせる。

調理コース 献立案
1 日 1
・カレー風味麻婆春雨
・あさりとねぎ油蒸し
・(レタスと海苔の中華サラダ)
2 日 2
・銀ひらす醤油焼き
・豚焼売
・(パプリカ焼き浸し)

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

氷温造り 銀ひらす醤油漬 [2切]

脂のりの良い銀ひらすを醤油ベースの調味液にじっくり漬け込みました。

調理方法 焼物

[153kcal]

冷凍あさり [150g]

砂抜きせず、冷凍のまま調理できます。

調理方法 凍ったまま、お吸い物、酒蒸し、炒め物等

[30kcal]

⑦ 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 お好みの野菜と炒めて

[147kcal]

⑧ フライパンでできる! イカのチリソース [230g]

一口大にカットしたイカに粉付けし、甘めのチリ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

[119kcal]

⑨ 桜山豚焼売 [6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)」入りの焼売です。

調理方法 レンジ調理

[239kcal]

⑩ 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

[179kcal]

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]

野菜の中華風塩炒めの素 [100g]

エビ、イカ入りの塩味のあっさり中華風炒めの素です。

調理方法 カット野菜と炒めて

[70kcal]

⑦ 骨取り熟成 塩さばフィレ [2枚]

脂のりの良いノルウェー産さばを骨取りフィレし、塩水で熟成させました。

調理方法 焼物、煮魚、ソテー等

[293kcal]

⑧ 国産豚ヒレ肉 味噌漬 [190g]

国産豚ヒレ肉を切身にして味噌に漬け込みました。

調理方法 フライパン調理

[133kcal]

⑨ カット野菜 (野菜の中華風塩炒めの素用) [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。

[20kcal]

⑩ 肉しゅうまい [10個]

国産豚肉を使用したシンプルな味わいの焼売です。

調理方法 レンジ調理

[208kcal]

【作り方】
① 骨取り熟成塩さばフィレは解凍後、クッキングシートを敷きフライパンで焼く。



【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。
② 野菜の中華風塩炒めの素は解凍後、カット野菜と炒める。



あじ鮮コース こだわり商品コース



国産鶏の一口チキン南蛮 (甘酢・タルタルソース付) [260g]

国産鶏ムネ肉のしっとり柔らかな油調唐揚げに甘酢タレとタルタルソースをセットしました。

調理方法 レンジ調理

[163kcal]

大葉にんにく醤油 炙りかつお [170g]

かつおをサッと炙ってタタキにし、大葉にんにく醤油タレに漬けました。

調理方法 半解凍後お好みの大きさに切り、袋に残ったタレをかけて

[129kcal]

国産生そば [240g]

山梨県産そば粉と国産小麦粉を富士山麓の水で練り上げました。

[274kcal]

国産とろろ [2袋]

国産長芋を100%使用しました。

[58kcal]

一緒にどうぞ!

調理コース おすすめレシピ!

エビのココナッツカレー風味煮込とナン

調理時間 **40分**



調理例
1人分 958kcal
塩分 3.7g

【材料(2人分)】

旨味たっぷり海水育ちの無頭えび.....160g
アスパラガス.....3本 ココナッツミルク缶.....400g
パプリカ(赤・黄).....各1/4個150cc
トマト.....1/2個150cc
赤唐辛子.....1本150cc
コンソメ.....小さじ2200g
小麦粉.....大さじ1140cc
カレー粉.....大さじ215g
ナンプラー.....大さじ1少々
サラダ油.....少々

【作り方】

- えびは解凍し、背わたを竹串などで取り除き、尾は包丁の背でよこれを取り、塩(分量外)をまぶし軽くもみ、水で洗い、水気を拭き取る。
- アスパラガスは根元を切り落とし3cm幅で斜めに切り、パプリカは縦に7~8mm幅に切り、トマトはザク切りする。
- フライパンにサラダ油を入れて熱し、えびと赤唐辛子を入れて中火で1分程炒める。
- ②に③を加え炒め、小麦粉とカレー粉を加えてなじませ、ココナッツミルク、水、コンソメを加え中火で7~8分煮込み、ナンプラーを入れて一煮立ちさせ火を止める。
- 【A】をボールに入れて、まとめるように手でたたいてこねる。たたいてこねるを数回繰り返して、ひとまとまりにした後4等分にして、めん棒などを使って薄く伸ばす。
- フライパンにサラダ油を入れて熱し、⑤を中火~弱火で両面にこんがり焼き色がつくまで焼き、別の器に盛る。

調理コース 献立案
1 日
・エビのココナッツカレー(ナン)
・(玉ねぎのアチャール)
・豚小間ひと口チーズカツ
・ウィンナー入りナポリタン
・(グリーンサラダ)

調理コース 1 日パラエティコース

【商品を選択しない場合は7・カのセットでお届けします】

茨城県産豚小間切れ [200g]

調理方法 炒め物、煮物、汁物等

[216kcal]

北海道産小麦使用 もっちりパスタ [300g]

もちもちした食感のためのパスタです。

[363kcal]

カ ナポリタンソースと一緒にどうぞ!

旨味たっぷり 海水育ちの無頭えび [160g]

殻付きで、えびフライや天ぷら、炒め物など様々な料理に使えます。

調理方法 揚げ物、炒め物等

[82kcal]

国産豚で作った 米皮春巻 [10本]

国産豚肉と国産野菜を炒めて醤油ベースで味付けした具材を米粉の皮で巻きました。

調理方法 フライパン調理

[160kcal]

ウィンナー入り ナポリタンソース [140g]

カットしたウィンナーを加えた懐かしい味わいのナポリタンソースです。

調理方法 パスタ、お好みの野菜を加えて

[230kcal]

国産鶏肉・国産玉ねぎ使用 肉団子 [420g]

国産鶏肉、玉ねぎを使った肉団子です。味付けしていないのでお好みのお料理にどうぞ。

調理方法 鍋物、汁物、炒め物等

[170kcal]

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】

子持ちアサバカレイの 煮付けセット [300g]

子持ちアサバカレイと煮付けタレをセットにしました。

調理方法 カット野菜と煮て

[138kcal]

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]

レンジでサクサク みつせ鶏ささみカツ [170g]

みつせ鶏ささみを一口大にカットしてサクサク衣を付けて油調理しました。

調理方法 レンジ調理

[270kcal]

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。

調理方法 煮付け、焼物等

[105kcal]

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]

ねぎ塩ホルモン (国産豚使用) [150g]

国産豚ホルモンをやわらかく仕上げ、ねぎと香辛料と塩で味付けしました。

調理方法 お好みの野菜と炒めて

[184kcal]

【作り方】
①レンジでサクサクみつせ鶏ささみカツは凍ったままお皿に移し、ラップをかけずに【500W】2個1分レンジで温める。



【作り方】
①子持ちアサバカレイの煮付けセットは、水100mlに添付のタレを入れ、凍ったまま切身とカット野菜を加えて煮付ける。
②よこすか海軍カレーコロッケは凍ったままラップをせずに、【500W】2分10秒レンジで温める。



あじ鮮コース こだわり商品コース

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]

長崎産 天然ぶりの照り焼き用 [2切]

長崎県水揚げの天然ぶりを醤油ベースタレで味付けしました。

調理方法 焼物、フライパン調理

[105kcal]

フライパンでつくる エビ旨塩焼き [300g]

プリっとした食感のパナメイむきえびに塩タレを合わせました。

調理方法 フライパン調理

[93kcal]

お好みの野菜を加えて!

長崎県産 シャキシャキ食感の 早採りひじき [80g]

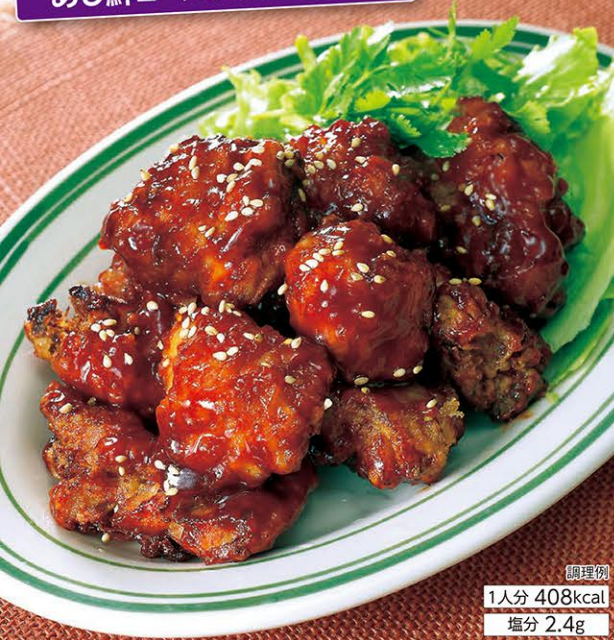
若い原藻をカットしてボイルしただけなので、シャキシャキとしたひじき本来の食感を味わえます。

調理方法 サラダ等

[11kcal]

ひじき煮にも使えます!

あじ鮮コース おすすめレシピ!



調理例
1人分 408kcal
塩分 2.4g

ヤンニョムチキン

調理時間
25分

【材料(2人分)】

みつせ鶏もも肉.....200g
レタス.....2枚
天ぷら粉.....適量
白ごま.....適量
油.....適量

[A] 牛乳.....100cc
天ぷら粉.....50g

[B] コチュジャン.....大さじ2
ケチャップ.....大さじ1
醤油.....小さじ1
砂糖.....小さじ1
にんにく(すりおろし).....小さじ1

【作り方】

- ①みつせ鶏もも肉は一口大にカットし、[A]に10分程漬ける。
- ②レタスは手でちぎり水にさらす。
- ③①の水気を拭き取り、天ぷら粉をまぶし、油を入れて熱したフライパンで170度の温度で6〜7分揚げる。
- ④ボウルに[B]を入れ、③を加え混ぜ合わせる。
- ⑤器に水気をふきとったレタスをのせ、④を盛り、白ごまをふる。

調理コース 献立案
1品目
・豚ロースと夏野菜のせいろ蒸し
・からしマヨ昆布
・(トマトのパン粉焼き)
2品目
・あじの開き焼き
・もっちもち花さつま
・(なすのみそバターソテー)

調理コース 1品目

【商品を選択しない場合は⑦・⑧のセットでお届けします】

九州産 真あじの開き [2枚]

九州産の真あじを開き、塩水に漬け込み干し上げました。

調理方法 焼物

[168kcal]

からしマヨ昆布 [60g]

北海道産昆布をじっくりと炊き込み、からしマヨネーズで味付けしました。

調理方法 ご飯のお供やおにぎりの具等

[293kcal]

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]

1品目
どちらか

骨まで丸ごと さばの和風みぞれ煮 [180g]

骨まで食べられる油調済のさばを和風みぞれ煮にしました。

調理方法 湯煎

[168kcal]

野沢菜しそ風味 [160g]

シャキシャキの野沢菜に食感のあるさしみこんにゃくを合わせて、ヘルシーなサラダ感覚に仕上げました。

[23kcal]

1品目
どちらか

もっちもち花さつま [7個]

お餅のようなもちもち食感のさつま揚げです。

調理方法 そのまま、煮物等

[215kcal]

共通商品

豚肉の黒こしょう焼き [180g]

国産豚肉スライスを黒こしょうを効かせた醤油ベースタレで味付けしました。

調理方法 カット野菜と炒めて

[170kcal]

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

氷温造り 銀ひらす生姜醤油煮 [2切]

脂のりの良い銀ひらすを生姜を加えた醤油タレで味付けしました。

調理方法 湯煎

[210kcal]

国産豚 ローススライス [180g]

調理方法 焼物、炒め物等

[291kcal]

カット野菜 (豚肉の黒こしょう焼き用) [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]

カクテキキムチ [200g]

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]

- 【作り方】
- ①氷温造り銀ひらす生姜醤油煮は凍ったまま7分湯煎で温める。
 - ②無着色たらこは解凍後、そのまま器に盛る。



- 【作り方】
- ①豚肉の黒こしょう焼きは解凍後、カット野菜と炒める。



あじ鮮コース こだわり商品コース

みつせ鶏もも肉 [200g]

みつせ鶏はコク、旨みが深く弾力のある食感が特徴です。

調理方法 ソテー、揚げ物、炒め物等

[221kcal]

ピチットさば [2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]

のもん胡麻さば [140g]

長崎水揚げの高鮮度の真さばを長崎の醤油メーカー「チョーコー醤油」をベースに胡麻の香り豊かに仕上げたタレで味付けしました。

調理方法 ご飯にのせて

[225kcal]

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]

「のもん」とは方言で、製造した場所である「野母のもの」「野母でつくった」という意味です。

調理コース おすすめレシピ!

豆腐とトマトの卵中華炒め

調理時間 **20分**



調理例

1人分 294kcal
塩分 3.4g

【材料(2人分)】

もめん豆腐.....1丁
トマト(中).....1個
香菜.....お好みで
卵.....2個 [A]
塩・こしょう.....各少々
ごま油.....大さじ1
鶏がらスープ(顆粒).....小さじ1
オイスターソース.....大さじ1と1/2
酒.....大さじ1

【作り方】

- ①もめん豆腐は重しをしてしっかりと水切りし、8等分に切る。
- ②トマトは8等分のくし切り、卵はボウルに割り入れ溶いておく。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、中火で卵をふわっと混ぜて火を止め、パットに移す。
- ④③に①、トマトを加えて中火で2～3分炒め、卵を戻し入れ[A]を加えてサッと炒め合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤器に④を盛り、お好みで香菜を添える。

調理コース 献立案

1日目
・真だらの煮付け
・豆腐とトマトの卵中華炒め
・(ピーマンの昆布和え)

2日目
・野菜の根菜ハンバーグ
・ゴボウサラダ
・ポテトフライ

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

国産野菜の根菜ハンバーグ [2個]

国産豚肉と鶏肉の合挽き肉に、国産ごぼうと人参のきんぴらを混ぜ合わせたハンバーグです。

調理方法 フライパン調理
[198kcal]

国産ゴボウサラダ [60g]

シャキシャキとした食感の国産ごぼうに、粗挽き金ごまマヨネーズを合わせました。

調理方法 そのまま

[216kcal]

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。

選べる商品

☐ **7 真だら切身** [2切]

調理方法 焼物、ホイル焼き、汁物等

[77kcal]

1品選べます

☐ **8 国産若鶏モモ肉** [200g]

調理方法 煮物、炒め物、揚げ物等

[204kcal]

☐ **9 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]

1品選べます

☐ **10 きんときまめ** [120g]

奄美大島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]

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! 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ペーストをセットしました。
調理方法 カット野菜と炒めて
[125kcal]

お料理 サラダスティック [70g]
ジュシーでほぐれやすいカニ風味蒲鉾です。
調理方法 [93kcal]

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]

選べる商品

☐ **ア 茨城県産豚小間切れ** [200g]
調理方法 炒め物、煮物、汁物等
[216kcal]

☐ **イ あじうまみ干し** [2枚]
脂のりの良いあじを低温で乾燥させて旨みを閉じ込めました。
調理方法 フライパン調理、焼物
[167kcal]

☐ **カ カット野菜 (いかの和風レモン風味用)** [2人用]
しめじ、ズッキーニをセットしました。カット野菜は地域対応商品です。
[16kcal]

☐ **キ 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]

【作り方】

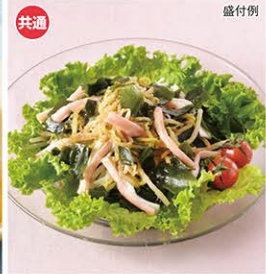
- ①茨城県産豚小間切れはお好みの味付けでどうぞ。
- ②お料理サラダスティックは、ほぐしてサラダにのせる。

【作り方】

- ①フライパンでできる! いかの和風レモン風味はいかを凍ったままフライパンで揚げ焼きし、カット野菜と炒め、添付のタレを絡める。
- ②山形のだしはご飯や豆腐にのせる。



調理例



共通



調理例



共通

あじ鮮コース こだわり商品コース



調理例

国産豚ヒレ肉 味噌漬け [220g]

国産豚ヒレ肉を切身にして味噌に漬け込みました。

調理方法 フライパン調理

[136kcal]

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]

だし香るえびと筍の山芋寄せ [6個]

ふんわり食感の魚肉すり身にえびと筍を混ぜ込んだ磯辺天です。

調理方法 レンジ調理

[200kcal]

国産素材のひじきご飯の素 [2合用]

調理方法 混ぜ込み

[137kcal]

国産素材のひじきご飯の素

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)

今月は宅配回数10回です。

※月額料金は変わりません。

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

8/1

金

B

ルート

お届け日

8/2

土

冷凍

乳

小麦

カロリー

53kcal

塩分

0.6g

電子レンジ

冷凍

小麦

カロリー

112kcal

塩分

0.3g

電子レンジ

タラのカレーパン粉焼き (1切)

凍ったままお皿にのせ、ラップをして500W1分レンジで温めて。

ひとくちコーンフライ (50g)

凍ったままお皿にのせ、ラップをせずに600W30秒レンジで温めて。

冷凍

卵

小麦

カロリー

171kcal

塩分

0.5g

湯煎

冷凍

小麦

カロリー

147kcal

塩分

0.7g

湯煎

冷凍

小麦

カロリー

82kcal

塩分

0.5g

湯煎

ピーマン肉詰め (2個)

凍ったまま7分湯煎で温めて。

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。

大根と油揚げの炒め煮 (70g)

凍ったまま3分湯煎で温めて。

A

ルート

お届け日

8/4

月

B

ルート

お届け日

8/5

火

冷凍

小麦

カロリー

95kcal

塩分

0.4g

湯煎

冷凍

小麦

カロリー

87kcal

塩分

0.6g

電子レンジ

サワラ照焼 (55g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

小籠包 (2個)

凍ったままお皿に並べ、水少々、ラップをして500W3分レンジで温めて。

冷凍

小麦

カロリー

97kcal

塩分

0.4g

湯煎

卵

乳

小麦

カロリー

94kcal

塩分

0.5g

そのまま

冷凍

乳

小麦

カロリー

232kcal

塩分

2.2g

電子レンジ

鶏肉のマスタードソテー (80g)

凍ったまま7分湯煎で温めて。

明太ポテトサラダ (65g)

そのままどうぞ。

7種のチーズのグラタン (200g)

凍ったまま500W5分30秒レンジで温めて。

A

ルート

お届け日

8/6

水

B

ルート

お届け日

8/7

木

冷凍

カロリー

87kcal

塩分

0.7g

湯煎

冷凍

カロリー

123kcal

塩分

0.7g

湯煎

サケ粕焼 (60g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

とうふ入りふんわりハンバーグ (100g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

冷凍

乳

小麦

カロリー

158kcal

塩分

1.8g

湯煎

卵

小麦

カロリー

144kcal

塩分

0.8g

そのまま

カロリー

78kcal

塩分

0.0g

そのまま

牛丼の具 (90g)

凍ったまま8分湯煎で温めて。

温泉たまご (2個)

そのままどうぞ。

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

8/8

金

B

ルート

お届け日

8/12

火

冷凍

乳

小麦

カロリー

191kcal

塩分

0.4g

電子レンジ

冷凍

カロリー

46kcal

塩分

1.0g

そのまま

レンジで簡単あじフライ (2枚)

凍ったままラップをせずに600W1分10秒レンジで温めて。

無塩せきロースハムスライス (40g)

そのままどうぞ。

冷凍

卵

乳

小麦

カロリー

169kcal

塩分

1.5g

湯煎

小麦

カロリー

244kcal

塩分

1.9g

そのまま

カロリー

14kcal

塩分

0.0g

そのまま

照り焼き肉団子 (85g)

凍ったまま6分湯煎で温めて。

ちよっとこまめな昆布豆 (120g)

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。

A

ルート

お届け日

8/18

月

B

ルート

お届け日

8/19

火

冷凍

卵

乳

小麦

カロリー

344kcal

塩分

2.4g

電子レンジ

冷凍

乳

小麦

カロリー

59kcal

塩分

0.5g

湯煎

おかずセット(鶏肉のトマトソース) (1食)

凍ったまま500W2分30秒レンジで温めて。

ホキ香草焼 (60g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

冷凍

小麦

カロリー

75kcal

塩分

0.9g

湯煎

冷凍

小麦

カロリー

86kcal

塩分

0.3g

電子レンジ

なすのそぼろ煮 (80g)

凍ったまま7分湯煎で温めて。

レンチンー口コロッケ(野菜) (3個)

凍ったままお皿にのせ、ラップをせずに500W50秒レンジで温めて。

A

ルート

お届け日

8/20

水

B

ルート

お届け日

8/21

木

冷凍

カロリー

175kcal

塩分

1.2g

湯煎

卵

小麦

カロリー

106kcal

塩分

0.9g

電子レンジ

サバ塩焼 (55g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

ミートオムレツふっくら仕上げ (1個)

あけ口を点線まで開封してお皿にのせ、500W1分30秒レンジで温めて。

冷凍

小麦

カロリー

189kcal

塩分

1.3g

湯煎

冷凍

小麦

カロリー

46kcal

塩分

2.9g

湯煎

冷凍

小麦

カロリー

67kcal

塩分

0.5g

そのまま

ふんわり肉詰めいなり煮(国産竹の子入り) (2個)

凍ったまま8分湯煎で温めて。

紀州産梅入り 茎わかめやわらか煮 (40g)

解凍後、そのままどうぞ。

納豆 (1パック)

※お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。

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

8/22

金

B

ルート

お届け日

8/23

土

冷凍

小麦

カロリー

74kcal

塩分

1.1g

解凍

冷凍

卵

小麦

えび

カロリー

90kcal

塩分

0.9g

解凍

キハダマグロ漬け (60g)

解凍後、そのままどうぞ。

冷製しんじょう (65g)

解凍後、そのままどうぞ。

冷凍

カロリー

138kcal

塩分

0.2g

湯煎

冷凍

小麦

カロリー

290kcal

塩分

1.4g

湯煎

冷凍

小麦

カロリー

10kcal

塩分

0.0g

そのまま

鶏肉のトマトガーリックチキン (80g)

凍ったまま7分湯煎で温めて。

こうや豆腐の揚げ煮 (4個)

凍ったまま6分湯煎で温めて。

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

8/25

月

B

ルート

お届け日

8/26

火

冷凍

小麦

カロリー

194kcal

塩分

0.9g

湯煎

冷凍

卵

乳

小麦

カロリー

198kcal

塩分

0.5g

電子レンジ

ブリ煮付 (80g)

凍ったまま5分湯煎で温めて。

大葉入りつくね (2個)

凍ったままお皿にのせ、ラップをして500W3分レンジで温めて。

冷凍

小麦

カロリー

311kcal

塩分

0.8g

湯煎

小麦

カロリー

22kcal

塩分

1.3g

そのまま

カロリー

32kcal

塩分

1.7g

お湯を注ぐ

角煮 (90g)

凍ったまま7分湯煎で温めて。

新潟産 なめ茸 (60g)

そのままどうぞ。

いつものおみそ汁白菜 (1個)

お湯160ccをそそいで。

A

ルート

お届け日

8/27

水

B

ルート

お届け日

8/28

木

冷凍

カロリー

57kcal

塩分

1.2g

湯煎

冷凍

カロリー

207kcal

塩分

1.9g

そのまま

赤魚塩焼 (55g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

無着色ひたし豆 (135g)

そのままどうぞ。

冷凍

小麦

カロリー

109kcal

塩分

0.6g

湯煎

冷凍

卵

小麦

カロリー

78kcal

塩分

0.6g

湯煎

冷凍

卵

乳

小麦

カロリー

18kcal

塩分

0.0g

そのまま

焼き鳥丼の具 (70g)

凍ったまま7分湯煎で温めて。

玉子焼き (2個)

凍ったまま1分湯煎で温めて。

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

8/29

金

B

ルート

お届け日

8/30

土

冷凍

小麦

カロリー

189kcal

塩分

0.8g

湯煎

冷凍

小麦

カロリー

241kcal

塩分

0.3g

湯煎

骨までやわらかさんまの煮付 (75g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

鶏肉の甘辛揚げ (80g)

凍ったまま7分湯煎で温めて。

冷凍

卵

乳

小麦

カロリー

286kcal

塩分

1.4g

湯煎

冷凍

卵

小麦

カロリー

108kcal

塩分

0.6g

湯煎

冷凍

卵

乳

カロリー

64kcal

塩分

0.7g

解凍

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。

春雨と小松菜の炒め物 (70g)

凍ったまま4分湯煎で温めて。

揚蒲鉾ごぼう天 (1枚)

解凍後、そのままどうぞ。

JAのおかずセット

い

ろ

ど

り

亭

ご紹介

「JAふれあいマルシェ」にて取扱中です。ぜひご覧ください!

おすすめポイント

①主原料の野菜・肉は国産優先使用

②冷凍のまま温めて、そのまま食卓に

③全品350kcal以下、塩分3g以下

④和洋中のいそりゆたかなメニューで栄養バランスと健康に配慮した食事を楽しめます。

肉豆腐

カロリー

217kcal

塩分

2.0g

鶏肉のチリソース炒め

カロリー

228kcal

塩分

2.4g

カレーの二色揚げ

カロリー

288kcal

塩分

1.7g



ふれあい食材を使った おすすめ6レシピ



紅鮭のレンジ蒸し

【材料(2人分)】

紅鮭切身(加塩).....2切
玉ねぎ.....1/2個
人参.....30g
生姜.....15g
三つ葉.....2本
海苔.....1/2枚

[A] ポン酢.....50cc
バター.....10g

【作り方】

- ①紅鮭切身は解凍する。
- ②玉ねぎは薄切り、人参と生姜は千切り、三つ葉はざく切りにする。
- ③耐熱皿に玉ねぎと人参をのせてから①、生姜を盛り、ラップをしてレンジ[500W]で5～6分加熱する。
- ④[A]にラップをしてレンジ[500W]で1分加熱する。
- ⑤③に④をかけ、三つ葉、手で揉んだ海苔をかける。

1人分 191kcal
塩分 3.3g



お揚げとコーンの炊き込みご飯

【材料(2人分)】

日光いろは揚げ.....1枚
とうもろこし.....1本
人参.....1/3本
絹さや.....6枚
米.....2合

[A] 醤油.....大さじ1
みりん.....大さじ1
酒.....大さじ1
塩.....少々
だし汁.....300cc

【作り方】

- ①日光いろは揚げは熱湯をかけて水気を絞り、小さめの短冊切りにする。
- ②米を洗い、炊飯器に水を入れて30分浸す。
- ③鍋に水と塩[分量外]を入れ、沸騰したらとうもろこしを入れて3～4分茹で、包丁で粒をそぎ取る。
- ④人参は粗みじん切り、絹さやは熱湯でサッと茹でる。
- ⑤②をザルにあけて炊飯器に戻し、①、とうもろこし、人参、[A]を注ぎ炊飯する。
- ⑥⑤が炊き上がったら器に盛り、千切りにした絹さやを散らす。

1人分 809kcal
塩分 4.8g



赤魚の唐揚げ薬味ソース

【材料(2人分)】

赤魚切身.....2切
酒.....小さじ1
赤パプリカ.....1/4個
ピーマン.....1個
小麦粉.....小さじ2
揚げ油.....適量

長ねぎ.....5cm
にんにく.....1/2かけ
しょうが.....1/2かけ
[A] 酢.....大さじ1
しょうゆ.....大さじ1
砂糖.....小さじ1と1/2

【作り方】

- ①赤魚切身は解凍後、骨をはずして1切れを4～5等分に切って酒を振る。
- ②赤パプリカ、ピーマンはひし形に切る。
- ③長ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにし[A]と合わせる。
- ④揚げ油を中温に熱し、②を素揚げにし、次に水気をペーパーで拭いて小麦粉をまぶした①を入れてカラリと揚げる。
- ⑤④を器を盛り、③をかける。

1人分 215kcal
塩分 1.8g

※小骨に注意してください。



ワンタン入りスーラータン

【材料(2人分)】

中華ワンタン(スープ付).....83g
水.....500cc
干しいたけ.....2枚
もやし.....100g
人参.....50g
にら.....1/2束

[A] 片栗粉.....小さじ2
酒.....大さじ2
卵.....1個
酢.....大さじ1～2
ラー油.....少々
塩・こしょう.....各少々

【作り方】

- ①干しいたけは水につけて戻し、軸を切り薄切りにする。
- ②もやしは根を取り、人参は千切り、にらは3cm幅に切る。
- ③鍋に①のしいたけと戻し汁、②の人参、中華ワンタンのスープの素を入れて火にかける。
- ④③が煮立ったら冷凍のままの中華ワンタンともやしを加えて3～5分煮て、よく混ぜ合わせた[A]を加えてとろみをつける。
- ⑤溶き卵を回し入れて全体にざっと混ぜ、にらを加えて1分程煮たら、酢、ラー油、塩・こしょうで味を調える。

1人分 218kcal
塩分 3.7g



さわらの焼き南蛮漬け

【材料(2人分)】

一汐さわら切身.....2切
酒・塩.....各少々
片栗粉.....適量
なす.....1個
オクラ.....4本
長ねぎ.....1/2本

赤唐辛子.....1/2本
サラダ油.....大さじ2
しょうゆ.....大さじ1
酢.....大さじ1
砂糖.....大さじ1
だし汁.....大さじ4

【作り方】

- ①一汐さわら切身は解凍後、1切れを3～4等分に切って、酒・塩をする。
- ②なすは乱切り、オクラはガクを切って斜め半分に切り、長ねぎは切れ込みを入れ、3cmの長さに切る。
- ③ボウルに[A]を合わせ、赤唐辛子の小口切りを加える。
- ④フライパンにサラダ油を入れて熱し、薄片片栗粉をまぶした①を入れて焼き、次に②を加えて焼き、熱いうちに③に漬ける。
- ⑤④の味が馴染んだら器に盛る。

1人分 267kcal
塩分 1.5g



豚肉とじゃがいものオイスター炒め

【材料(2人分)】

彩の国黒豚 豚カタ切り落とし.....200g
オイスターソース.....小さじ1
じゃがいも.....2個
ピーマン.....2個

[A] オイスターソース.....小さじ1と1/2
しょうゆ.....小さじ1
サラダ油.....大さじ1/2

【作り方】

- ①彩の国黒豚 豚カタ切り落としは1.5cm幅に切り、オイスターソースをまみ込む。
- ②じゃがいもは7mm角の棒状に切り、水にさらす。
- ③ピーマンはヘタのまわりを指で押し、ヘタと種を抜き取り、縦半分に切って横1cm幅に切る。
- ④フライパンにサラダ油を入れて熱し、②を入れ、少し焼き色がつくまで約5分炒める。①を加えて強火で炒め、肉の色が変わったら③を加えてサッと炒める。
- ⑤ピーマンに油がまわったら、[A]を加えて全体に絡め、器に盛る。

1人分 333kcal
塩分 1.4g

おすすめ!!

今月の宅配商品のご紹介

無着色辛子めんたい



辛子明太子とは?

ベーリング海、オホーツク海で水揚げされた「すけとうだらの卵巣」を塩漬けた「たらこ」を更に辛子調味液で漬けたものを「辛子明太子」と言います。韓国ではすけとうだらのことを「明太魚(ミョンテ)」と呼びます。その卵(子)であることから、「明太子」と呼ばれるようになったと言われています。

食材お届け日【あじ鮮コース】

Aルート 8/20(水) Bルート 8/21(木)



製造のこだわり

①調味液(魚醤)のこだわり

辛子明太子の漬け込み作業には魚醤を使った調味液を使用します。魚醤とは魚類を塩に漬けて発酵させたものから出た液体成分で、日本近海で獲れるイワシと長崎県産食塩と共に漬け込み、発酵・熟成させたものを使用しています。この魚醤は他の魚醤と比べて全窒素分が高く、食塩分が低いのが特徴で、これによって塩分濃度を低めにおさえながらコクと旨味が豊富な辛子明太子に漬け上がります。塩分濃度の目安は4.5%~5.5%です(原卵の個体差によって前後します)。



【補足1:全窒素分・うまみ成分】

※醤油の旨味の素であるアミノ酸各種が全て窒素を含んでいるので、全窒素分を計ることでアミノ酸の量が特定でき、醤油の等級が決まります。

【補足2:塩分濃度】

※トマトケチャップの塩分濃度がおよそ3.3%前後と言われています。

※はちみつ梅干しの塩分濃度が、商品にもよりますがおよそ8%前後です。

②発色剤を使用しません

発色剤を使用することで、魚卵そのものの色目を固定し、酸化などによる変色を防ぐ効果があります(発色剤は色調保持剤と呼ばれます)。しかし、この無着色辛子明太子は発色剤を使用していないので、原卵由来の本来の色目となっています。



※写真は全てイメージです。



JAふれあいマルシェ8月の特集企画のご案内



ビールや日本酒でも!
夏のおつまみ

酒の肴に、おいしいおつまみをどうぞ!

8月
第4回



8月
第2回 **とっても便利! 冷やし麺**



8月
第4回 **9月1日は防災の日**



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

改めてご紹介!!

冷凍食品の解凍について

冷凍食品をよりおいしく召し上がるためには、それぞれの種類に応じた解凍をすることが大切です。

冷凍野菜

ほとんどの野菜は、凍ったまま調理するのが基本です。**ブランチング**して野菜を凍らせているので、加熱は生の野菜の2〜3割の時間で十分。加熱し過ぎに注意しましょう。

ブランチングとは…

一部を除きほとんどの冷凍野菜は急速凍結する前に、90〜100℃位の熱湯や蒸気にあてて70〜80%程度加熱します。これを「ブランチング」といいます。ブランチングの目的は、加熱により野菜の持っている酵素を不活性化させて貯蔵中の変質や変色を防ぎ、組織を軟化させて凍結による組織の破壊を防ぐこと。そのため、解凍・調理する場合には加熱し過ぎないように十分注意することが重要です。



水産冷凍品

お刺身

ドリップを極力出さないよう、冷蔵庫解凍か氷水で解凍がおすすめです。柵の場合は半解凍状態が切りやすいです。急いでいるときは流水解凍が便利ですが、急激な温度変化でドリップが出やすいのでご注意ください。

切り身

焼く前に流水解凍がおすすめです。冷蔵庫解凍でもよいですが、長時間冷蔵庫に入れておくと、完全に解凍されて、ドリップが出すぎてしまうので気を付けましょう。

シーフードミックス

海水と同じくらいの塩分濃度の水につけての解凍がおすすめです。シーフードミックスには乾燥させないように表面にグレーズ(氷の膜)が付いているため、グレーズと一緒にドリップが流れ出るのを防げます。

畜産冷凍食品

冷凍肉は冷蔵庫や氷水で解凍でゆっくりと低温で解凍することで、うま味の元である肉汁を出さずに品質を保つことができます。急速に解凍してしまうと細胞を破壊し、ドリップが出てきて、臭みの原因になってしまいます。レンジで解凍するときは設定を「解凍モード」にして、ムラがでないよう途中でひっくり返しましょう。



※イラストは全てイメージです。

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		
・JA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]
●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

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	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)	

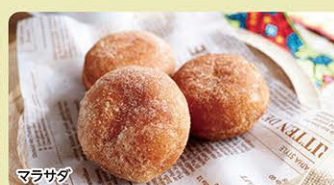
編集・発行 全国農業協同組合連合会 くらし支援事業部
住所: 〒330-0063 埼玉県さいたま市浦和区高砂3-8-1 高砂ビル2F FAX: 048-833-1511



〈茨城・埼玉〉 8月オプション! 今年もやります!

夏に食べたい! 世界のグルメ旅

例えば… おうちにいながら、世界各国の有名グルメが楽しめます!



他にも、いろいろな商品を別チラシにてご案内してます! ぜひお試しください!

※山梨エリアではお取り扱いございません。