



# JAふれあいマルシェ 9月の特集企画のご案内

9月 第1回 **埼玉ご当地ラーメン!**  
埼玉の有名ラーメン店の味をご自宅で



狼煙監修  
濃厚醤油つけめん

9月 第1回 **9/4は串の日**



国産焼き鳥  
詰合せ

国産鶏肩小肉  
焼串(塩タレ)

9月 第3回 **お酒のおつまみに**



旨ビーンズ  
(大豆と海老)



国産鶏皮  
ポン酢

いわしの  
ガーリック  
オイル漬け

9月 第2回 **9月15日は敬老の日**



赤飯の素

プチいなり  
寿司



蔵王  
よもぎ  
大福

9月 第4回 **餃子**



ドラゴン餃子



簡短・便利!  
羽根つき餃子

博多  
ひとくち餃子  
一風堂

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 全農 安心・安全・新鮮

9  
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

【あじ鮮コース】  
「土鍋さんまご飯」  
詳しいレシピは  
▶▶▶9ページ



### 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 | (休) | (休) |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 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



# 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 | 休  | 休  |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 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

Aルート 9/3(水) Bルート 9/4(木)

**調理**

- 国産豚モモスライス
- 国産生田舎そば
- ⑦こだわりのえび天ぷら
- ①みつせ鶏ささみのやみつき旨辛唐揚げ
- ②中華くらげ
- ③釜揚げしらす

**簡短**

- イダコのピリ辛炒めセット
- 釜揚げしらす
- ⑦国産若鶏モモ肉
- ①真あじ開き一夜干し
- ②カット野菜(イダコのピリ辛炒め用)
- ③冷凍国産アサリ

**あじ鮮**

- 新潟タレカツセット
- シルバー切身
- 松島(練り物詰め合わせ)
- かにワンタン・塩スープ

Aルート 9/8(月) Bルート 9/9(火)

**調理**

- とうふ入り ハンバーグ
- マカロニグラタン
- ⑦真だら切身
- ①国産若鶏モモ肉
- ②ハッシュポテト
- ③チキンナゲット

**簡短**

- 骨取り赤魚の黒酢あん
- ツナマヨはんぺん焼き
- ⑦国産若鶏の梅じそ&マスタード焼き
- ①ミナミカゴカマス塩糀漬
- ②からくら調理 筑前煮用
- ③マカロニグラタン

**あじ鮮**

- 飛騨トマトを使った 大きなえびチリセット
- キャベツ餃子
- 冷凍さんま
- 江戸べったら漬

Aルート 9/1(月) Bルート 9/2(火)

**調理**

- こがねかれい
- 氷温造り あじの南蛮漬け
- ⑦赤坂瑞宮監修 国産豚肉の回鍋肉
- ①イカフラワーカット
- ②揚蒲鉾玉ねぎ天
- ③さばぶしとわかめのやわらか煮

**簡短**

- 茨城筑西市の館玉ねぎを使った ハンバーグ
- シーフードサラダ
- ⑦鮭切身(うす塩味)
- ①国産豚肉のごま醤油焼き
- ②北海道十勝産マチルダ種使用 皮つきカットポテト
- ③有明鶏のかしめし

**あじ鮮**

- 氷温造り 骨取り赤魚みりん干し
- 上州麦豚ローススライス
- 子持ちからふとししゃも
- さば節くるみ

Aルート 9/5(金) Bルート 9/6(土)

**調理**

- 国産さんま開き干し
- きぬ豆腐
- ⑦洋食ふくもと監修 豚肉の生姜焼き
- ①金目鯛干物
- ②数の子松前漬
- ③子持ちからふとししゃも

**簡短**

- 麻婆豆腐の素
- きぬ豆腐
- 国産おくらと茎わかめの山芋和え
- ⑦イカカツ
- ①国産豚ロース薄切れ
- ②カット野菜(麻婆豆腐の素用)
- ③海鮮ハンバーグ(えび・ほたて入り)

**あじ鮮**

- 和豚もち豚肩切り落とし
- あぶり焼きしめさば
- 青森県産 あかいか刺身用
- おいしい海藻三色 海藻サラダ

Aルート 9/10(水) Bルート 9/11(木)

**調理**

- ノルウェー産 サバ三枚おろし
- 納豆
- ⑦国産豚ロース薄切れ
- ①紅鮭切身
- ②新生姜しょうゆ漬
- ③肉焼売

**簡短**

- 鶏肉の醤油バターソース
- つくば産小麦の生パスタ リングイネ
- ⑦シルバー切身
- ①国産豚切り落とし
- ②カット野菜(鶏肉の醤油バターソース用)
- ③納豆

**あじ鮮**

- 国産牛小間切れ
- 直火焼 完熟トマトとチーズのハヤシ・ルー
- 国産金目鯛半身
- えびとほたてのサクサクフライ

Aルート 9/22(月) Bルート 9/16(火)

**調理**

- 茨城県産 豚小間切れ
- 直火焼カレー・ルー中辛
- ⑦九州産 あじ天日干し
- ①国産若鶏ささみ
- ②レンジDEコロケ(肉じゃが)
- ③ごぼうのピリ辛炒め

**簡短**

- 「かれいの煮つけ」得意料理にするセット
- 骨ごとあじほぐし身
- ⑦国産豚肉の甘みそ炒め
- ①いわしとごぼうのサクサクフライ
- ②九州産野菜使用 和風ミックス
- ③トースターでサクサク 国産とうもろこしのり塩天

**あじ鮮**

- ロコモコハンバーグ
- 熟成骨取り塩さばフィレ
- めかぶカップ
- ナチュラルカットポテト

Aルート 9/19(金) Bルート 9/20(土)

**調理**

- 国産豚肉のすき焼き風煮
- 厚揚げ
- 温泉たまご
- ⑦赤魚開き干し
- ①国産若鶏のねぎ入り ミニ生つくね
- ②金ごま入り しそ味ひじき
- ③蔵王ももぎ大福

**簡短**

- イカ短冊の和風あんかけセット
- 梅昆布
- ⑦茨城県産 豚小間切れ
- ①目鯛切身
- ②カット野菜(イカ短冊の和風あんかけセット用)
- ③厚揚げ

**あじ鮮**

- みつせ鶏熟成むね肉
- 岐阜育ち子持ち鮎
- 松いかりんぐ
- 国産ひじきとたけのこの炊き込みご飯の素

Aルート 9/26(金) Bルート 9/27(土)

**調理**

- 国産豚モモ細切り
- もめん豆腐
- ⑦フライパンでできる! いかの和風レモン風味(たれ付)
- ①豚ロース塩レモン焼
- ②簡単! ビビンバ丼
- ③海老しんじょう

**簡短**

- フライパンでつくる ホタテ旨塩焼き
- お料理サラダスティック
- ⑦国産豚ロース薄切れ
- ①秋鮭西京漬
- ②カット野菜(ホタテ旨塩焼き用)
- ③もめん豆腐

**あじ鮮**

- 茨城県産 豚小間切れ
- 炭火焼かつおたたき
- 甲州おざら
- 網地島育ちの 早春茎付わかめ

Aルート 9/17(水) Bルート 9/18(木)

**調理**

- 北海道ほっけ半身
- まぐろ油漬・フレーク
- ⑦国産豚ロース切身
- ①日高産 ぶり切身
- ②だし香る 国産舞茸と根菜の山芋寄せ
- ③海老と三つ葉ののり蒸し

**簡短**

- 餃子ロール
- 冷製しんじょう
- ⑦フライパンでできる さんま和風ソテー
- ①国産豚モモ細切り
- ②カット野菜(サラダ用)
- ③桜山豚焼売

**あじ鮮**

- 国産豚モモスライス
- 粗挽き鉄ネギトロ
- 刺身用甘えび
- 真子がれい刺身用スライス

Aルート 9/24(水) Bルート 9/25(木)

**調理**

- まん丸ねぎとろ
- 国産とろろ
- ⑦簡単・便利! 羽根つき餃子
- ①ふんわり魚河岸えび入り 大焼売
- ②喜多方ラーメン しょうゆ味
- ③やわらかなす

**簡短**

- みつせ鶏 親子丼セット
- 産直めかぶ(タレ付)
- ⑦白身魚焦がしバター
- ①豚肉とナスのトマトソース炒め(タレ付)
- ②カット野菜(みつせ鶏親子丼セット用)
- ③味付こうや豆腐

**あじ鮮**

- 彩の国黒豚 豚カタ切り落とし
- 海老屋がつくった 海老フライ
- グラタンコロケ(かに入り)

Aルート 9/29(月) Bルート 9/30(火)

**調理**

- 骨取り マス切身
- 三陸産 湯通し塩蔵わかめ
- ⑦みつせ鶏柚子胡椒焼き
- ①かつお薫焼
- ②無塩せき あらびきウインナー
- ③野沢菜生ふりかけ

**簡短**

- だし香る 豚肉のつけ汁
- 甲州地粉 手もみうどん
- ごぼう入りかき揚げ
- ⑦湯煎でふくら! さば味噌煮
- ①みつせ鶏大人の黒胡椒焼きつくね(レンコン入り)
- ②カット野菜(つけ汁用)
- ③三陸産 湯通し塩蔵わかめ

**あじ鮮**

- 宮城県産 姫たら一夜干し
- 九州産 真あじの開き
- チンジャオロースの素

※9/22(月)は、9/16(火)と同メニューです!



調理コース おすすめレシピ!

## イカとセロリの中華塩炒め

調理時間 20分



**【材料(2人分)】**  
**イカフラワーカット**.....150g  
 セロリ.....1本  
 パプリカ(赤・黄).....各1/3個  
 にんにく.....1/2片  
 生姜.....5g  
 ごま油.....大さじ2  
**【A】**  
 鶏ガラスープ.....1/2カップ  
 酒.....大さじ1  
 塩.....小さじ1/2  
 砂糖.....小さじ1/2  
**【B】**  
 片栗粉.....小さじ1  
 水.....大さじ1

### 【作り方】

- ①イカフラワーカットは解凍し、水気を拭き取る。
- ②にんにくと生姜はみじん切り、セロリは筋を取り、斜め薄切りにし、パプリカは乱切りにする。
- ③フライパンにごま油を大さじ1入れて熱し、にんにくと生姜を入れ中火で炒め、香りがでたら①を加えて強火で1〜2分炒め、取り出す。
- ④③のフライパンにごま油大さじ1を入れて熱し、セロリとパプリカを加えサッと炒め合わせ、③を戻し入れて、【A】を加え中火で2分程煮立たせる。
- ⑤④に【B】を回し入れ、火を止めたあと器に盛る。

調理例

1人分 200kcal  
塩分 1.9g

調理コース 献立案  
 ・イカとセロリの中華塩炒め  
 ・あじの南蛮漬け  
 ・(さつまいものレモン煮)  
 ・カレーの煮付け  
 ・玉ねぎ天  
 ・(みょうがの酢漬け)

## 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]

### こがねかれい [2尾]

黄金カレイを調理しやすいように切身にしました。

【調理方法】 焼物、煮付け、揚げ物等

[69kcal]

### 氷温造り あじの南蛮漬け [150g]

一口大にしたあじを米油で油調理、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]

### 赤坂璃宮監修 国産豚肉の回鍋肉 [180g]

国産豚肩肉と中華の名店「赤坂璃宮」監修の回鍋肉タレのセットです。

【調理方法】 キャベツ、ピーマンなどお好みの野菜と炒めて

[205kcal]

### 揚蒲鉾玉ねぎ天 [1枚]

魚肉すり身に国産玉ねぎを入れ、菜種油で揚げたさつま揚げです。

【調理方法】 解凍後そのまま、または軽く温めて

[120kcal]

### イカフラワーカット [150g]

いか短冊に切り込みを入れて、加熱すると花が開いたようになるよう加工しました。

【調理方法】 炒め物等

[81kcal]

### さばぶしと わかめのやわらか煮 [60g]

さばの削り節と茎わかめ、めかぶを甘辛く炊き上げました。

【調理方法】 ご飯にのせて

[246kcal]

## 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]

### 茨城筑西市の館玉ねぎを使った

#### ハンバーグ [2個]

肉厚で熱を加えても風味が逃げない茨城県筑西市産の館玉ねぎを濃厚なデミグラスソースと合わせました。

【調理方法】 湯煎

[166kcal]

### シーフードサラダ [50g]

いか・ほたて貝ひも・ホッキ貝・数の子を含ませ、マヨネーズ味で仕上げました。

【調理方法】 そのまま、サラダにのせて

[202kcal]

### 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]

### 国産豚肉のごま醤油焼き [160g]

国産豚肩肉を醤油ペースタレに漬け込みました。

【調理方法】 お好みの野菜と炒めて

[188kcal]

### 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]

### 有明鶏のかしわめし [2合用]

佐賀県産の骨太有明鶏肉とごぼうの風味がよい混ぜご飯の素です。

【調理方法】 ご飯と混ぜて

[91kcal]

【作り方】

- ①鮭切身は解凍後、お好みの調理方法でどうぞ。
- ②シーフードサラダは解凍後、そのまま器に盛る。

【作り方】

- ①茨城筑西市の館玉ねぎを使ったハンバーグは5分湯煎で温める。
- ②皮つきカットポテトは凍ったままトースターで100gあたり8分加熱する。ハンバーグの付け合わせにどうぞ。



## あじ鮮コース こだわり商品コース

### 氷温造り 骨取り赤魚みりん干し [2枚]

脂のりの良い赤魚の骨をとり、氷温熟成乾燥で仕上げました。

【調理方法】 焼物

[135kcal]

### 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]

### 子持ちからふとししゃも [180g]

【調理方法】 焼物、揚げてマリネ等

[177kcal]

### さば節くるみ [60g]

甘く炊き上げたフルミに香りのよいさば節を合わせた佃煮です。

[502kcal]



調理コース おすすめレシピ!



調理例  
1人分 889kcal  
塩分 3.7g

えび天ざるそば

調理時間 25分

【材料(2人分)】

こだわりえび天ぷら.....2尾  
国産生田舎そば.....240g  
かぼちゃ.....200g 油.....適量  
いんげん.....6本  
しいたけ.....4個 [A] 小麦粉.....50g  
万能ねぎ.....2本 卵.....1/2個  
みょうが.....1本 冷水.....100cc  
練りわさび.....適量 [B] めんつゆ(2倍濃縮).....100cc  
刻み海苔.....適量 冷水.....100cc

【作り方】

- ① かぼちゃは種とワタを除いて7~8mm幅に切る。いんげんは筋を取る。しいたけは軸を切り、切り込みを入れる。
- ② 万能ねぎは小口切り、みょうがは横に小口切りにする。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、こだわりえび天ぷらを冷凍のまま160~170度の温度で2分揚げ。
- ④ ボウルに[A]を混ぜ合わせ、①をくぐらせ③の鍋で160~170度の温度で2~3分カリッとするとまで揚げ、③と一緒に皿に盛る。
- ⑤ 鍋にお湯を沸騰させ、国産生田舎そばを約3分茹でたら冷水で冷やして水気を切り、器に盛り、刻み海苔のせる。小皿に練りわさびを盛った②と一緒に[B]につけてお召し上がりください。

調理コース 献立案  
1品目  
• えび天ざるそば  
• (長ねぎの酢味噌和え)  
• (ししとうの甘辛煮)  
2品目  
• 豚モモ味噌炒め  
• 釜揚げしらすのおろし和え  
• (青梗菜のお浸し)

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】

国産豚モモスライス [180g]

調理方法 煮物、炒め物等

[225kcal]

国産生田舎そば [240g]

国産そば粉と小麦粉で練り上げました。

[274kcal]

❶ こだわりえび天ぷら [2尾]

油調済みのサクサク衣の天ぷらです。うどん、そばの付け合わせにどうぞ。

調理方法 レンジ調理

[212kcal]

❷ みつせ鶏ささみのやみつき旨辛唐揚げ [170g]

黒胡椒を効かせた油調済み唐揚げを甘めのタレにくぐらせました。

調理方法 レンジ調理

[223kcal]

❸ 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]

❹ 釜揚げしらす [40g]

調理方法 そのまま、卵とじ、汁物等

[87kcal]

イダコのピリ辛炒めセット [150g]

イダコに、ピリっと辛いコチジャンと甘辛味噌の韓国風タレを合わせました。

調理方法 カット野菜と炒めて

[118kcal]

釜揚げしらす [40g]

調理方法 そのまま、卵とじ、汁物等

[87kcal]

❶ 国産若鶏モモ肉 [180g]

調理方法 煮物、炒め物、揚げ物等

[204kcal]

❷ 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]

❸ カット野菜 (イダコのピリ辛炒め用) [2人用]

チンゲン菜、しめじ、長ねぎをセットしました。カット野菜は地域対応商品です。

[15kcal]

❹ 冷凍国産アサリ [90g]

調理方法 凍ったまま、お吸い物、酒蒸し、炒め物等

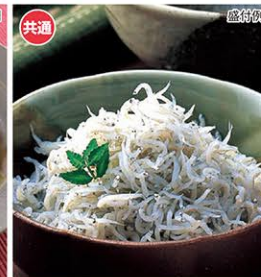
[30kcal]

【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 釜揚げしらすは解凍後、そのまま器に盛る。

【作り方】

- ① イダコのピリ辛炒めセットは解凍後、イダコを食べやすい大きさにカットし、カット野菜と炒めて、添付のタレと絡める。



あじ鮮コース こだわり商品コース



新潟 タレカツセット [320g]

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 揚げ調理

[174kcal]

シルバー切身 [2切]

調理方法 焼物、煮魚等

[153kcal]

松島 (練り物詰め合わせ) [6種10個]

6種類の揚げ蒲鉾が楽しめる盛り合わせです。

調理方法 そのまま、又は軽く温めて

[147kcal]

かにワンタン・塩スープ [112g]

ふわふわのかに入り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]



調理コース おすすめレシピ!

## 金目鯛干物アクアパッツァ

調理時間 20分



調理例  
1人分 349kcal  
塩分 1.8g

【材料(2人分)】

金目鯛干物.....1枚  
にんにく.....1片 黒オリーブ.....8個  
じゃがいも(中).....1個 白ワイン.....50cc  
しめじ.....50g バター.....10g  
ズッキーニ.....1/2本 粗挽き黒こしょう.....適量  
ミニトマト.....6個 オリーブ油.....大さじ2  
イタリアンパセリ.....適量

【作り方】

- ①金目鯛干物は解凍し、水気を拭き取る。
- ②にんにくはみじん切り、じゃがいもは半分に切ってから5mm幅に切り、レンジ[600W]で2分加熱する。ズッキーニは5mm幅の輪切りにし、しめじは根元を切り落として小房に分け、ミニトマトはヘタを取る。
- ③フライパンにオリーブ油を入れて熱し、にんにくを加えて香りがでたら金目鯛干物を入れ、中火で両面2分ずつ焼く。
- ④③にじゃがいも、ズッキーニ、しめじ、ミニトマト、黒オリーブを入れて中火にかけ、白ワインをふり蓋をして2〜3分程蒸し焼きにしたらバターを加え、粗挽き黒こしょうをふる。
- ⑤器に④を盛り、イタリアンパセリを散らす。

調理コース 献立案

1 金目鯛干物アクアパッツァ  
・豆腐と人参の洋風白和え  
・(パプリカのマリネ)

2 さんまの開き焼き  
・数の子松前漬  
・(さといもの煮物)

調理コース パラエティコース

【商品を選択しない場合は7・8のセットでお届けします】

### 国産さんま開き干し [4枚]

国産さんまを開いて、遠赤外線干物にしました。

調理方法 焼物

フライパンでも調理できます!

[232kcal]

### きぬ豆腐 [1丁]

国産大豆を使用しました。豆腐は地域対応商品です。

[72kcal]

### 洋食ふくもと監修 豚肉の生姜焼き [180g]

国産豚もも肉をおろし生姜と生姜汁が入った特製タレと合わせた、大阪にお店を構える「洋食ふくもと」監修の生姜焼きです。

調理方法 お好みの野菜と炒めて

[183kcal]

1 品選べます

### 金目鯛干物 [1枚]

国産金目鯛を富士山の伏流水を使用した塩汁に漬けて干し上げました。

調理方法 焼物

[175kcal]

### 数の子松前漬 [2個]

数の子に北海道産昆布とするめいかを合わせ、醤油ベースの調味液を加えました。

[109kcal]

1 品選べます

### 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]

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

### 麻婆豆腐の素 [150g]

国産のニンニク、生姜をはじめ厳選した材料で作った本格麻婆豆腐の素です。

調理方法 豆腐、カット野菜と煮て

[179kcal]

### きぬ豆腐 [1丁]

国産大豆を使用しました。豆腐は地域対応商品です。

[72kcal]

### 国産おくらと 茎わかめの山芋和え [2袋]

国産のおくら、茎わかめ、長芋、なめこを和え、薄味に味づけしました。

調理方法 そのまま

[30kcal]

選べる商品

### アイカカツ [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

### 国産豚ロース薄切れ [180g]

調理方法 焼物、炒め物等

[291kcal]

### カット野菜 (麻婆豆腐の素用) [2人用]

ニラ、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。

[20kcal]

1 品選べます

### 海鮮ハンバーグ (えび・ほたて入り) [4個]

ふんわり柔らかな生地に天然のむきえびと国産のほたてを加えました。

調理方法 フライパン調理

[133kcal]

- 【作り方】
- ①アイカカツは凍ったままお皿に移し、ラップをして【500W】1分20秒レンジで温める。
  - ②国産おくらと茎わかめの山芋和えは解凍後、そのまま器に盛る。



あじ鮮コース こだわり商品コース

### 和豚もち豚肩切り落とし [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

[239kcal]

### あぶり焼きしめさば [2枚]

国産さばをほどよい酸味の調味酢に漬け込み、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]

### 青森県産 あかいか刺身用 [40g×2]

青森県八戸市港で水揚げされた船凍アカイカを食べやすいように細くカットしました。

調理方法 お刺身

[81kcal]

### 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]



あじ鮮コース おすすめレシピ!



調理例  
1人分 790kcal  
塩分 2.8g

土鍋さんまご飯

調理時間  
40分

【材料(2人分)】

冷凍さんま.....2尾  
生姜.....5g  
万能ねぎ.....2本  
すだち.....1個  
米.....2合  
塩.....少々

[A]

だし汁.....300cc  
めんつゆ(2倍濃縮).....大さじ2  
酒.....大さじ1  
みりん.....大さじ1  
塩.....小さじ1/3

【作り方】

- ① 冷凍さんまは解凍し、頭を切り落としてはらわたを取り、水で洗い水気を拭き取り半分に切る。塩をまぶして、魚焼きグリルで両面5～6分ずつこんがり焼く。
- ② 生姜は千切り、万能ねぎは小口切り、すだちは薄切りにする。
- ③ 土鍋に、洗ったお米、[A]を入れて、その上に①と生姜をのせて蓋をして中火にかける。
- ④ ③が沸騰したら弱火にして10～12分加熱し、最後に20秒ほど強火にし火を止めて、蓋をしたまま15分ほど蒸らし、すだちと万能ねぎを散らす。

調理コース 献立案

1日目

- ・真だらのホイル焼き
- ・マカロニグラタン
- ・(きのこのアヒージョ)

2日目

- ・とうふ入りハンバーグ
- ・ハッシュポテト
- ・(人参のパターンター)

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

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

レンジで加熱  
するだけでもOK!

[213kcal]

マカロニグラタン [2個]

マカロニをたっぷり入れたクリーミーなグラタンです。  
【調理方法】 レンジ調理

[124kcal]

1品選べます

7 真だら切身 [2切]

【調理方法】 焼物、ホイル焼き、汁物等

[77kcal]

1 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

8 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

[152kcal]

6 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】 レンジ調理

[324kcal]

共通商品

骨取り赤魚の黒酢あん [210g]

アメリカ産赤魚切身を骨取りし、油揚げ後に黒酢あんと絡めました。  
【調理方法】 カット野菜と炒めて

[221kcal]

ツナマヨはんぺん焼き [4個]

ツナとマヨネーズをふんわり柔らかいすり身生地に混ぜ込みました。  
【調理方法】 フライパン調理

[188kcal]

選べる商品

7 国産若鶏の梅じそ&マスタード焼き [150g]

一口大の国産鶏ムネ肉に、梅じそとマスタード入りのシーズニングをまぶしました。  
【調理方法】 もやしや玉ねぎ等と炒めて

[96kcal]

1 ミナミカゴカマス塩焼漬 [2切]

クセのない白身魚を塩焼で味付けしました。  
【調理方法】 フライパン調理

[127kcal]

1 からくらく調理 筑前煮用 [250g]

国産の人参、ごぼう、たけのこ、れんこんの加熱調理済セットです。

[41kcal]

1 キ マカロニグラタン [2個]

マカロニをたっぷり入れたクリーミーなグラタンです。  
【調理方法】 レンジ調理

[124kcal]

【作り方】

- ① 国産若鶏の梅じそ&マスタード焼きは解凍後、お好みの野菜と炒める。
- ② ツナマヨはんぺん焼きは、熱したフライパンに少量の油をひき、凍ったままのツナマヨはんぺん焼きを入れ、弱火で片面約2分ずつ焼く。



【作り方】

- ① 骨取り赤魚の黒酢あんは凍ったまま8分湯煎で温める。
- ② フライパンにからくらく調理筑前煮用を汁ごと入れ、①を加え炒め煮にする。



あじ鮮コース こだわり商品コース

飛騨トマトを使った  
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]

甘めなので  
みじん切りにした生姜を  
加えて調理しても!

冷凍さんま [2尾]

【調理方法】 焼物、煮付け等

[291kcal]

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]

江戸べったら漬 [1個]

国産大根を米こうじで甘く漬けました。

[54kcal]



調理コース おすすめレシピ!

## 豚肉の生姜漬け焼き

調理時間 **25分**

【材料(2人分)】

国産豚ロース薄切れ.....180g  
 新生姜しょうゆ漬.....100g  
 玉ねぎ.....1/4個  
 エリンギ.....2本  
 塩・こしょう.....各少々  
 白ごま.....適量  
 油.....大さじ1

【作り方】

- ①国産豚ロース薄切れは解凍し、水気を拭き取り、細切りにした新生姜しょうゆ漬に10分程漬ける。
- ②玉ねぎは5mm幅、エリンギは根元を切り落とし縦に薄切りする。
- ③フライパンに油を入れて熱し、①を加え中火で3〜4分炒め、②を加え更に中火で2〜3分炒め、塩・こしょうをふり味を調える。
- ④器に③を盛り、白ごまをふる。



調理例  
 1人分 311kcal  
 塩分 1.6g

調理コース 献立案  
 1 豚肉の生姜漬け焼き  
 ・(とうがんのすまし汁)  
 ・(水菜の和風サラダ)  
 2 サバの竜田揚げ  
 ・納豆の長芋和え  
 ・(いんげんのお浸し)

## 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・カのセットでお届けします】

### ノルウェー産 サバ三枚おろし [1枚]

ノルウェー産の脂のりの良い大型のサバを三枚おろしにしました。無塩なので好みの調理に使えます。

調理方法 焼物、煮付け等

[326kcal]

### 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]

### 国産豚ロース薄切れ [180g]

調理方法 焼物、炒め物等

[291kcal]

### 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]

### 新生姜しょうゆ漬 [100g]

国産生姜を生食感を残しつつあっさりとして下漬けし、甘い醤油で食べやすく仕上げました。

期間限定品

[51kcal]

### 肉焼売 [6個]

豚肉ベースのジューシーな餡を皮で包み仕上げました。

調理方法 レンジ調理

[191kcal]

共通商品

### 鶏肉の醤油バターソース [200g]

国産鶏ムネ肉に醤油バターソースを合わせました。醤油の香りとバターの風味でコクのある味わいのソースです。

調理方法 パスタ、カット野菜と炒めて

[143kcal]

### つくば産小麦の生パスタ

リングイネ [2食]

つくば市産「ユメシホウ」使用の風味豊かな生パスタです。

リングイネとは  
 イタリア語で「小さな舌」を  
 意味した平打ち麺です。

[271kcal]

選べる商品

### 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]

### 国産豚切り落とし [200g]

使う分だけ取り出せて便利です。

調理方法 炒め物等

[221kcal]

### カット野菜 (鶏肉の醤油バターソース用) [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]

### 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シルバー切身は解凍後、お好みの調理方法でどうぞ。



調理例

【作り方】  
 ①鶏肉の醤油バターソースは解凍後、カット野菜と炒める。  
 ②つくば産小麦の生パスタリングイネはたっぷりのお湯で3分茹でる。  
 ③①に②を加えソースを絡める。



調理例

## あじ鮮コース こだわり商品コース

### 国産牛小間切れ [150g]

調理方法 焼肉、煮物、炒め物等

ポイント お酒を加え、小麦粉をまぶすと  
 柔らかく仕上がります。

[318kcal]

### 直火焼 完熟トマトとチーズの ハヤシ・ルー [110g]

完熟トマトをたっぷり使用し赤ワイン、スパイスで味わい深く仕上げました。

調理方法 牛肉、お好みの野菜と煮て

[446kcal]

### 国産金目鯛半身 [2枚]

大型サイズの高金目鯛の内臓・エラ・ウロコを取り、半身にしました。

調理方法 煮付け、ソテー、鍋用等

[96kcal]

### えびとほたてのサクサクフライ [6個]

すり身にエビ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]



調理コース おすすめレシピ!

# 鶏ささみのカレー風味フライ

調理時間 **25分**



【材料(2人分)】

国産若鶏ささみ.....200g  
直火焼カレー・ルー中辛.....50g使用  
オクラ.....4本  
ミニトマト.....4個  
リーフレタス.....2枚  
パン粉.....適量  
油.....適量

[A]  
小麦粉.....90g  
マヨネーズ.....大さじ1  
粉チーズ.....大さじ1  
水.....100cc

【作り方】

- ①国産若鶏ささみは解凍し、筋を取り縦半分に切り、水気を拭き取る。
- ②直火焼カレー・ルー中辛はお湯60ccで溶かして冷まし、[A]と混ぜ合わせてバター液を作る。
- ③オクラはヘタとガクを取り、塩(分量外)をまぶしてうぶ毛を取り、水洗いして水気を拭き取る。
- ④①と③は②のバター液にくぐらせて、パン粉をつける。
- ⑤フライパンに油を入れて熱し、④を170度の温度で4~5分揚げる。
- ⑥器に⑤を盛り、食べやすく切ったリーフレタスとミニトマトを添える。

調理例  
1人分 721kcal  
塩分 4.1g

- 調理コース 献立案
- 1 鶏ささみのカレー風味フライ  
・(ズッキーニのソテー)  
・(キャロットラペ)
  - 2 豚小間のおろし煮  
・ごぼうのピリ辛炒め  
・(きのこご飯)

共通商品

## 「かれのいの煮つけ」を得意料理にするセット [2切]

ご家庭で煮付けが簡単にできるよう、カレー切身とタレをセットしました。

調理方法 カット野菜と煮る

[133kcal]

## 骨ごとあじほぐし身 [30g]

国産あじを圧力釜で加熱し、ほぐし身にした後、醤油ベースタレで味付けしました。

調理方法 おにぎり、チャーハンの具等

[351kcal]

選べる商品

### ⑦ 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、甜麺醬、豆板醬を加えたタレで味付けしました。

調理方法 キャベツ等と炒めて

[204kcal]

### ⑧ いわしとごぼうのサクサクフライ [6個]

サクサクとした衣の中にしっかりとごぼうの香りがするフライです。

調理方法 揚げ物調理

[146kcal]

### ⑨ 九州産野菜使用和風ミックス [200g]

国産大根、人参、里いも、ごぼうを使用した煮物用野菜ミックスです。

[40kcal]

### ⑩ 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に、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]

【作り方】

- ①国産豚肉の甘辛みそ炒めは解凍後、お好みの野菜と炒める。
- ②骨ごとあじほぐし身は解凍後、お茶漬け、ふりかけ等の具材にご利用ください。

ア



調理例

共通



【作り方】

- ①「かれのいの煮つけ」を得意料理にするセットは、凍ったままのかれいとカット野菜、添付のタレを加えて煮付ける。

共通



調理例

## 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

### 茨城県産 豚小間切れ [200g]

調理方法 炒め物、煮物、汁物等

[216kcal]

### 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

フレックタイプで溶けやすく、人気商品の1つです!

[465kcal]

選べる商品

### ⑦ 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]

### ⑧ 国産若鶏ささみ [200g]

調理方法 焼物、揚げ物等

[105kcal]

### ⑨ レンジDE コロッケ(肉じゃが) [2個]

北海道産男爵いもを甘めの肉じゃが風に仕上げたコロッケです。

調理方法 レンジ調理

[267kcal]

### ⑩ ごぼうのピリ辛炒め [145g]

シャキシャキと食感が残る揚げごぼうと甘辛タレのセットです。

調理方法 フライパンで揚げ焼きして、添付タレを絡めて

[183kcal]

## あじ鮮コース こだわり商品コース



調理例

### ロコモコハンバーグ [2個]

日本でも人気のハワイの定番料理「ロコモコ」。ハンバーグをグレイビーソースで味付けしました。

調理方法 湯煎

[198kcal]

### 熟成骨取り塩さばフィレ [2枚]

脂のりの良いノルウェー産さばを骨取りフィレにして、塩水で熟成させました。

調理方法 焼物

[293kcal]

### めかぶカップ [2個]

宮城県のめかぶを細かく刻みました。

調理方法 お好みのタレをかけて

[15kcal]

### ナチュラルカットポテト [200g]

ホクホクしたおいしさが特徴の北海道産馬鈴薯を食べやすく加工しました。

調理方法 レンジ又はトースター調理

[135kcal]



調理コース おすすめレシピ!

# まぐろフレークとピーマンの中華炒め

調理時間  
10分



【材料(2人分)】  
 まぐろ油漬・フレーク.....70g  
 ピーマン.....4個  
 ピーマン(赤).....2個  
 粗挽き黒こしょう.....適量  
 ごま油.....大さじ1  
 [A] 醤油.....小さじ1  
 酒.....大さじ1  
 オイスターソース.....小さじ1  
 鶏ガラスープ(顆粒).....小さじ1/3

【作り方】  
 ①ピーマン、ピーマン(赤)はそれぞれ5mm幅に切る。  
 ②フライパンにごま油を入れて熱し、①を強火で2〜3分炒める。  
 ③②に水気を切ったまぐろ油漬・フレークと合わせた[A]を入れ、中火で2分炒め合わせる。  
 ④器に③を盛り、粗挽き黒こしょうをふる。

調理例  
1人分 228kcal  
塩分 1.5g

調理コース 献立案  
 1品目  
 ・豚ロース和風ソテー  
 ・舞茸と根菜の山芋寄せ  
 ・(ほうれん草のバター焼き)  
 2品目  
 ・ほっけ焼き  
 ・まぐろフレークとピーマンの中華炒め  
 ・(とうがんの白だし煮)

## 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]

### 北海鰯ほっけ半身 [1枚]

脂のりの良いシマホッケの開き干しを半身にし、魚本来の旨みを引き出しました。  
 [調理方法] 焼物

[133kcal]

### まぐろ油漬・フレーク [70g]

きはだまぐろ、食塩、食用大豆油で作りました。  
 [調理方法] 和え物、サラダ等

[341kcal]

### 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]

### 日高産 ぶり切身 [2切]

北海道日高沖で漁獲された脂のりの良い天然のぶりです。  
 [調理方法] 焼物、照焼き、煮付け等

[222kcal]

### だし香る国産舞茸と根菜の山芋寄せ [4個]

ふんわり食感の魚肉すり身に国産舞茸と根菜を混ぜ込んだ饅頭です。  
 [調理方法] レンジ調理

[195kcal]

### 海老と三つ葉の とうろ蒸し [4個]

ふんわりとした山芋すり身に、海老、三つ葉、しいたけ、たけのこなどの具材を合わせました。  
 [調理方法] レンジ調理

[159kcal]

## 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]

### 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。

[197kcal]

### 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]

### フライパンでできる さんま和風ソテー [150g]

鮮度の良いさんまをみりん漬けにし、馬鈴薯澱粉で粉付けしました。  
 [調理方法] フライパン調理

[303kcal]

### 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(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]

### 桜山豚焼売 [4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

[236kcal]

【作り方】  
 ①フライパンでできる さんま和風ソテーは、フライパンで凍ったまま弱〜中火で片面約2〜3分ずつ焼いてカット野菜を添える。



【作り方】  
 ①餃子ロールは凍ったままフライパンで焼く。  
 ②冷製しんじょうは解凍後、そのまま器に盛る。



## あじ鮮コース こだわり商品コース

### 国産豚モモスライス [200g]

[調理方法] 煮物、炒め物等

[225kcal]

### 粗挽き鉢ネギトロ(生食用) [100g]

バチ鰯を粗挽きにして鰯の風味を活かしました。

[225kcal]

### 刺身用甘えび [14尾]

鮮度が良く甘みのある甘えびを殻むきました。  
 [調理方法] お刺身

[78kcal]

### 真子がれい 刺身用スライス(生食用) [60g]

宮城県水揚げの鮮度のよい真子ガレイを活かして刺身用にスライス加工しました。  
 [調理方法] お刺身

[86kcal]



調理コース おすすめレシピ!

## 厚揚げのマスタード焼き

調理時間 **15分**



※写真はイメージです。  
1人分 134kcal  
塩分 0.6g

【材料(2人分)】

厚揚げ.....1パック  
大根.....60g  
万能ねぎ.....3本  
みょうが.....1個  
しょうが.....15g

[A] からし.....大さじ1  
醤油.....小さじ1  
みりん.....小さじ1/2  
すりごま.....小さじ1/2

【作り方】

- ①厚揚げは熱湯をかけて油抜きする。
- ②大根はすりおろし、万能ねぎとみょうがは小口切り、しょうがは千切りにする。
- ③①に[A]を塗り、トースターで4〜5分焼く。
- ④③をお好みの厚さに切り、器にのせ、②をのせる。

調理コース献立案  
1日目  
・赤魚の開き焼き  
・温野菜の温泉たまごのせ  
・よもぎ大福  
2日目  
・豚肉のすき焼き風煮  
・厚揚げのマスタード焼き  
・(小松菜のおかか和え)

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

### 国産豚肉のすき焼き風煮 [125g]

国産豚肩肉を昆布と鰹のだしの効いた醤油ベースタレに漬け込みました。  
【調理方法】白菜、長ねぎ等を炒めてから水と豆腐を加えて煮て

[172kcal]

### 厚揚げ [1パック]

※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。地域対応商品です。

小麦 [161kcal]

### 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。

豚肉のすき焼き風煮と一緒にどうぞ!

[138kcal]

### 赤魚開き干し [1枚]

脂ののった赤魚を塩のみで味付けし、冷風干しで旨みを凝縮させました。  
【調理方法】焼物

[141kcal]

1品選べます

### 国産若鶏のねぎ入りミニ生つくね [160g]

国産鶏肉にきざみねぎを加え、醤油風味のつくねに仕上げました。

【調理方法】冷凍のままフライパン調理

[136kcal]

乳 小麦

### 金ごま入りしそ味ひじき [50g]

しつとりと炊き上げたひじきに金ごまを加え、しそ風味に仕上げました。

[233kcal]

1品選べます

### 蔵王よもぎ大福 [2個]

国産のもち粉に、宮城県蔵王山麓産の天然よもぎを加えた生地で北海道産小豆のつぶあんを包みました。

秋彼岸にどうぞ!

[256kcal]

小麦

共通商品

### イカ短冊の和風あんかけセット [140g]

イカ短冊と醤油ベースの和風あんかけタレのセットです。

【調理方法】カット野菜と炒めて

[111kcal]

### 梅昆布 [50g]

北海道産昆布を細かく刻み、国内産梅と合わせて梅の風味豊かに仕上げました。

小麦 [180kcal]

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]

### 目鯛切身 [2切]

目鯛はほんのり甘みのある脂が特長の白身魚です。

【調理方法】焼物、煮付け、酒蒸し

[86kcal]

### カット野菜 (イカ短冊の和風あんかけセット用) [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]

### 厚揚げ [1パック]

※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。地域対応商品です。

[161kcal]

【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梅昆布はご飯のお供やおにぎりの具、お茶請け等でどうぞ。



【作り方】  
①イカ短冊の和風あんかけセットはイカ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添付のタレと合わせて、①を戻し炒める。



あじ鮮コース こだわり商品コース

### みつせ鶏熟成むね肉 [200g]

風味豊かな味わいのみつせ鶏むね肉を骨付きのまま数時間一定の温度で熟成し、やわらかく仕上げました。

【調理方法】焼物、炒め物、煮物、揚げ物等

[140kcal]

### 岐阜育ち 子持ち鮎 [2尾]

岐阜県で養殖された子持ちの鮎です。卵のプチプチ感をお楽しみください。

【調理方法】焼物

シンプルに塩焼きがおすすめです!

[138kcal]

### 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]

### 国産ひじきとたけのこの炊き込みご飯の素 [2合用]

国産ひじきと、国産たけのこ、熊本の特産品である南関あげを使用した炊き込みご飯の素です。

【調理方法】炊き込み

[54kcal]

小麦



調理コース おすすめレシピ!

# あじとなすの盛り合わせ

調理時間 **20分**



- 【材料(2人分)】
- 九州産あじ天日干し.....2枚
  - なす.....2個
  - 生姜.....1/2片
  - みょうが.....1個
  - 大葉.....3枚
  - 油.....適量
  - ぽん酢しょうゆ.....大さじ2

- 【作り方】
- 九州産あじ天日干しは解凍後、グリルで焼いて骨と皮を取り除き、身をほぐす。
  - なすは縦半分に切って、5mm間隔に切れ込みを入れ、2cm幅の斜め切りにする。
  - 生姜は細切り、みょうがは半分に切って斜め切り、大葉は細切りにし、合わせて水にさらして水気をきる。
  - フライパンに1cm位の油を入れて熱し、②を入れてしんなりするまで揚げ焼きにする。
  - ④を器に盛って①、③のをせ、ぽん酢しょうゆをかける。

調理例  
1人分 168kcal  
塩分 2.1g

- 調理コース 献立案
- 1 あじとなすの盛り合わせ
  - 2 肉じゃがのコロッケ
  - 3 (キャベツの塩昆布和え)
  - 4 ポークカレー
  - 5 (トマトのチーズ焼き)
  - 6 (酢玉ねぎ)

## 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

### 茨城県産 豚小間切れ [200g]

調理方法 炒め物、煮物、汁物等

[216kcal]

### 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

フレックタイプで溶けやすく、人気商品の1つです!

[465kcal]

乳 小麦

選べる商品

### 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]

1品選べます

### 国産若鶏ささみ [200g]

調理方法 焼物、揚げ物等

[105kcal]

### レンジDE コロッケ(肉じゃが) [2個]

北海道産男爵いもを甘めの肉じゃが風に仕上げたコロッケです。

調理方法 レンジ調理

[267kcal]

乳 小麦

1品選べます

### ごぼうのピリ辛炒め [145g]

シャキシャキと食感が残る揚げごぼうと甘辛タレのセットです。

調理方法 フライパンで揚げ焼きして、添付タレを絡めて

[183kcal]

小麦

## 簡短コース 簡単調理コース

【商品を選択しない場合は7・8のセットでお届けします】

共通商品

### 「かれのいの煮つけ」を得意料理にするセット [2切]

ご家庭で煮付けが簡単にできるよう、カレイ切身とタレをセットしました。

調理方法 カット野菜と煮る

[133kcal]

### 骨ごとあじほぐし身 [30g]

国産あじを圧力釜で加熱し、ほぐし身にした後、醤油ベースタレで味付けしました。

調理方法 おにぎり、チャーハンの具等

[351kcal]

選べる商品

### 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、甜麺醬、豆板醬を加えたタレで味付けしました。

調理方法 キャベツ等と炒めて

[204kcal]

1品選べます

### いわしとごぼうの サクサクフライ [6個]

サクサクとした衣の中にしっかりとごぼうの香りがするフライです。

調理方法 揚げ物調理

[146kcal]

乳 小麦

### 九州産野菜使用 和風ミックス [200g]

国産大根、人参、里いも、ごぼうを使用した煮物用野菜ミックスです。

[40kcal]

1品選べます

### 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に、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]

乳 小麦

- 【作り方】
- 国産豚肉の甘辛みそ炒めは解凍後、お好みの野菜と炒める。
  - 骨ごとあじほぐし身は解凍後、お茶漬け、ふりかけ等の具材にご利用ください。



## あじ鮮コース こだわり商品コース



### ロコモコ ハンバーグ [2個]

日本でも人気のハワイの定番料理「ロコモコ」。ハンバーグをグレイビーソースで味付けしました。

調理方法 湯煎

[198kcal]

### 熟成骨取り 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にして、塩水で熟成させました。

調理方法 焼物

[293kcal]

### めかぶカップ [2個]

宮城県のめかぶを細かく刻みました。

調理方法 お好みのタレをかけて

[15kcal]

### ナチュラル カットポテト [200g]

ホクホクしたおいしさが特徴の北海道産馬鈴薯を食べやすく加工しました。

調理方法 レンジ又はトースター調理

[135kcal]



あじ鮮コース おすすめレシピ!



調理例  
1人分 340kcal  
塩分 2.0g

## エビフライの卵とじ

調理時間  
20分

【材料(2人分)】

海老屋がつくった海老フライ.....4尾  
玉ねぎ.....1/4個  
青梗菜.....1束  
卵.....2個

[A] 醤油.....大さじ1  
みりん.....大さじ2  
酒.....大さじ2  
砂糖.....小さじ1  
だし汁.....200cc

【作り方】

- ①玉ねぎは5mm幅に切り、青梗菜はざく切りにする。
- ②海老屋がつくった海老フライは冷凍のまま、170度の温度で4～5分揚げる。
- ③フライパンに[A]を入れ、沸騰したら①と②を入れて中火で5～6分煮る。
- ④③に溶き卵を回し入れ、蓋をして中火で1分煮て半熟状態になったら火を止め、器に盛る。

調理  
コース  
献立案

1日目  
・羽根つき餃子  
・喜多方ラーメン  
・(青梗菜の中華和え)

2日目  
・ねぎとろ丼  
・三つ葉のとろろ汁  
・(かぼちゃの煮物)

## 調理コース 1 パラエティコース

[商品を選択しない場合は7・8のセットでお届けします]

共通商品

### まん丸ねぎとろ [40g×2]

めばちまぐろ・ピンチョウにまぐろ油を加えることによりふんわりとした食感を楽しめます。

調理方法 ご飯にのせて、醤油をかけて

[181kcal]

### 国産とろろ [2個]

解凍するだけの便利な一品です。

調理方法 解凍後そのまま

[58kcal]

ねぎとろと  
一緒にどうぞ!

選べる商品

### 7 簡単・便利! 羽根つき餃子 [12個]

具材は国産原料にこだわり、油・水を加えずに作れます。タレもつけずに食べられるよう濃いめの味付けに仕上げました。

[222kcal]

1  
品  
選  
べ  
ま  
す

### 1 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

[149kcal]

### 8 喜多方ラーメン しょうゆ味 [2食]

喜多方一めん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。

[242kcal]

1  
品  
選  
べ  
ま  
す

### 9 やわらかなす [70g]

やわらかな大長茄子をスティック状にカットし、サラダ感覚で食べられるうす塩味で仕上げました。

[37kcal]

小麦

共通商品

### みつせ鶏 親子丼セット [240g]

みつせ鶏もも、むね肉の小間とタレのセットです。

調理方法 カット野菜と煮て卵でとじ、ご飯にのせて

[125kcal]

### 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]

選べる商品

### 7 白身魚焦がしバター [2切]

白身魚をバター香るタレと一緒にパックしました。レンジで袋のまま温められる便利な一品です。

調理方法 レンジ調理

[149kcal]

### 1 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]

### 8 カット野菜 (みつせ鶏親子丼セット用) [2人用]

玉ねぎ、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。

[31kcal]

### 9 味付こうや豆腐 [2枚]

国産大豆を使用したまろやかな食感に仕上げた味付き高野豆腐です。

調理方法 そのまま

[117kcal]

【作り方】

- ①白身魚焦がしバターは解凍後、袋のまま【600W】3分30秒レンジで温める。
- ②産直めかぶは解凍後、添付のタレをかける。



【作り方】

- ①みつせ鶏 親子丼セットは解凍後、カット野菜と煮て溶き卵を加え、ご飯にのせる。



## あじ鮮コース こだわり商品コース



グラタンコロッケ(かに入り)

### 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]

### 海老屋がつくった海老フライ [4尾]

ブラックタイガー使用。プリプリの食感が楽しめます。

調理方法 揚物調理

[154kcal]

### グラタンコロッケ(かに入り) [6個]

大山の牛乳をたっぷり使いとろり感を出したマカロニ入りクリームに、紅ずわいがにの身を混ぜ合わせました。

調理方法 揚物調理

[177kcal]

小麦 かに



あじ鮮コース おすすめレシピ!

おざらと豚小間のかぼちゃクリームパスタ

調理時間 **30分**



- 【材料(2人分)】
- 甲州おざら.....350g
  - 茨城県産 豚小間切れ.....200g
  - にんにく.....1片 粗挽き黒胡椒.....適量
  - 玉ねぎ.....1/4個 塩.....少々
  - かぼちゃ.....200g
  - イタリアンパセリ.....適量
  - 白ワイン.....大さじ2
  - 水.....200cc
  - バター.....20g
- [A]
- 牛乳.....50cc
  - 生クリーム.....100cc
  - コンソメ(顆粒).....小さじ2
  - 粉チーズ.....小さじ2

- 【作り方】
- 茨城県産 豚小間切れは解凍し、食べ易い大きさに切る。
  - にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切り、かぼちゃは種とワタを除いて皮をむき、3~4mm幅に切る。
  - 甲州おざらは沸騰した湯に入れて7~8分茹で、冷水で洗い、ざるにあけて水気を切る。
  - フライパンにバターを入れて熱し、にんにくを加えて香りがでたら①と玉ねぎを加えて中火で2~3分炒め、かぼちゃを加えてバターが全体になじむまで中火で炒める。
  - ④に白ワインを加えて混ぜ合わせたら水を加え、中火で3~4分煮込み、[A]と③を加えて混ぜ合わせ、塩で味を調える。
  - 器に⑤を盛り、粗挽き黒こしょうをふり、お好みでイタリアンパセリを添える。

調理例  
1人分 727kcal  
塩分 2.8g

- 調理コース 献立案
- 1 いかの和風レモン風味焼き
  - 2 ビビンバ丼
  - 3 (きのこスープ)
  - 4 豚モモの中華炒め
  - 5 豆腐サラダ
  - 6 (きゅうりのザーサイ和え)

共通商品

選べる商品

調理コース 1 パラエティコース [商品を選択しない場合は7・8のセットでお届けします]

国産豚モモ細切り [200g]

調理方法 煮物、炒め物等

細くカットされているので解凍後すぐに使えて便利です!

[225kcal]

もめん豆腐 [1丁]

※アレルギー物質表示はお届けされた商品でご確認ください。  
国産大豆を使用しました。豆腐は地域対応商品です。

[72kcal]

7 フライパンでできる! いかの和風レモン風味(たれ付) [200g]

粉付けしたひと口大の赤いかと爽やかな味わいの和風レモンタレのセットです。

調理方法 お好みの野菜と炒めて

[125kcal]

1品選べます

8 豚ロース塩レモン焼 [160g]

豚ロース肉に塩タレ、レモン果汁パウダーで味付けし、さっぱりと仕上げました。

調理方法 フライパン調理

[206kcal]

9 簡単! ビビンバ丼 [120g]

豚挽肉やもやし、小松菜等の具材をごま油を効かせたコチュジャンタレで味付けしました。

調理方法 解凍後、ご飯と混ぜて

[111kcal]

1品選べます

10 海老しんじょう [4個]

プリっとした海老と玉子のコクが美味しい海老しんじょうです。

調理方法 そのまま、又は軽く温めて

[159kcal]

あんをかけても!

小麦 小麦 小麦

簡短コース 簡単調理コース [商品を選択しない場合は7・8のセットでお届けします]

共通商品

選べる商品

フライパンでつくる ホタテ旨塩焼き [150g]

旨みたっぷりのペビーホタテにタレを合わせました。塩やきそばにアレンジもおおすすめです。

調理方法 カット野菜と炒めて

[65kcal]

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]

7 国産豚ロース薄切れ [180g]

調理方法 焼物、炒め物等

[291kcal]

8 秋鮭西京漬 [2切]

鰹のだし汁を加えた自社調合の特製味噌に低温でじっくり漬け込み、秋鮭のおいしさを引き出しました。

調理方法 軽く味噌を落として弱火で焼いて

[145kcal]

9 カット野菜 (ホタテ旨塩焼き用) [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 もめん豆腐 [1丁]

※アレルギー物質表示はお届けされた商品でご確認ください。  
国産大豆を使用しました。豆腐は地域対応商品です。

[72kcal]

- 【作り方】
- 国産豚ロース薄切れはフライパンで焼いてお好みの味付けでどうぞ。
  - 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】
- フライパンでつくるホタテ旨塩焼きは解凍後、カット野菜と炒める。
- ※水分が多い場合は最後に水溶き片栗粉を加えて。



あじ鮮コース こだわり商品コース

茨城県産 豚小間切れ [200g]

調理方法 炒め物、煮物、汁物等

[216kcal]

炭火焼かつおたたき [200g]

一本釣りで漁獲した鮮度の良いかつおを、船内凍結させ解凍しないまま炭火で素早く焼き上げました。

調理方法 半解凍後、お好みの大きさに切って

[120kcal]

甲州おざら [350g]

山梨県産小麦粉使用。こしの強い手もみ式麺です。つゆ付。

調理方法 冷たいうどんに温かいつゆをつけて

[269kcal]

網地島育ちの早春莖付わかめ [50g]

宮城県石巻市の沖合いに浮かぶ「網地島」で採れたわかめは、肉厚な歯ごたえとコリコリ食感が楽しめます。

調理方法 塩抜き後サラダ、和え物、汁物等

[11kcal]



調理コース おすすめレシピ!

## マスフライと根菜タルタルソースがけ

調理時間 **25分**



【材料(2人分)】

**骨取り マス切身**.....2切  
 人参.....50g ゆで卵.....1個  
 ごぼう.....50g マヨネーズ.....大さじ2  
 れんこん.....50g 油.....適量  
 キャベツ(千切り).....2枚  
 パセリ.....適量 [A] 醤油.....小さじ2  
 小麦粉.....適量 酒.....小さじ1  
 溶き卵.....1個分 砂糖.....小さじ2  
 パン粉.....適量 削り節.....3g

【作り方】

- ①骨取り マス切身は解凍し食べやすい大きさに切り、水気を拭き取り、小麦粉、溶き卵、パン粉を順につける。
- ②ごぼう、れんこんは5mm角に切り、水に1分程つけて水気を切る。人参は5mm角に切る。
- ③耐熱容器に②と混ぜ合わせた[A]を入れてラップをし、レンジ[600W]で2分半加熱したら全体を混ぜる。更にレンジで1分半加熱し、粗熱を取ってから刻んだゆで卵とマヨネーズを加えて混ぜ合わせ、タルタルソースを作る。
- ④フライパンに油を入れて熱し、170度の温度で①を両面2〜3分ずつ揚げる。
- ⑤器に④を盛り、③をかけ、キャベツとパセリを添える。

調理例  
 1人分 448kcal  
 塩分 1.5g

- 調理コース 献立案
- ・鶏柚子こしょう焼き  
・わかめサラダ  
・(いんげんの胡麻和え)
  - ・マスフライと根菜タルタルソースがけ  
・あらびきウインナーとキャベツのスープ煮  
・(ぶどうゼリー)

共通商品

### 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]

油を使った調理が  
びっぴりです。

### 三陸産 湯通し塩蔵わかめ [40g]

調理方法 塩抜きして、サラダ、汁物等

[34kcal]

### ⑦みつせ鶏 柚子胡椒焼き [180g]

一口大のみつせ鶏もも肉、むね肉を柚子胡椒タレに漬け込みました。

調理方法 中火で焼いて野菜を添えて

[163kcal]

1品選べます  
⑦どちらか

### ⑧かつお薫焼 [150g]

水揚げ後、すぐに急速冷凍された焼津港水揚げのかつおを、静岡県産の薫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

[114kcal]

### ⑨無塩せき あらびきウインナー [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

[282kcal]

1品選べます  
⑨どちらか

### ⑩野沢菜生ふりかけ [100g]

国産野沢菜の甘みとごまの香ばしさが引き立つ、生タイプのふりかけです。

[73kcal]

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ゆのセットです。

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]

### ごぼう入りかき揚げ [2枚]

国産ごぼう、にんじん、春菊をかき揚げにし、香り高いかき揚げに仕上げました。

調理方法 レンジ調理

[186kcal]

選べる商品

### ⑦湯煎でふくら! さば味噌煮 [2切]

脂のりの良いさばを三枚におろし、甘みそタレに漬け込みました。

調理方法 湯煎

[257kcal]

1品選べます  
⑦どちらか

### ①みつせ鶏大人の黒胡椒 焼きつくね(レンコン入り) [175g]

みつせ鶏骨周りの肉とレンコンを黒胡椒風味のつくねにしました。

調理方法 レンジ調理

[214kcal]

### ⑧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]

1品選べます  
⑧どちらか

### ⑨三陸産 湯通し塩蔵わかめ [40g]

調理方法 塩抜きして、サラダ、汁物等

[34kcal]

【作り方】

- ①湯煎でふくら! さば味噌煮は凍ったまま15分湯煎で温める。
- ②ごぼう入りかき揚げは凍ったまま、[600W]1分30秒レンジで温める。



【作り方】

- ①①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



### 宮城県産 姫たら一夜干し [4尾]

宮城県石巻港に水揚げされる旨みのある姫たらを、丁寧に処理して干しました。

調理方法 焼物

[77kcal]

### 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]

### チンジャオロースの素 [400g]

豚もも細切りにチンジャオロースのタレをセットしました。

調理方法 ピーマン、たけのこ等と炒めて

[197kcal]

たけのこの代用で  
じゃがいもの細切りでも!



わ～らく

おいしい、  
かんたん、  
使いやすい!

# 和楽コース

月額

1ヶ月  
13,200円  
(税込)

かんたん調理で、おいしいおひとりさま分のコースです。

A ルート

お届け日 9/1 月

B ルート

お届け日 9/2 火

冷凍 卵 小麦

カロリー 145kcal

塩分 1.5g

電子レンジ

冷凍 卵 乳 小麦

カロリー 90kcal

塩分 0.4g

電子レンジ

タラの中華あんかけ (1切)

凍ったまま6分湯煎で温めて。

トースターでサクサク国産とうもろこしのり塩天 (2個)

お皿にのせ、ラップをせずに凍ったまま600W1分レンジで温めて。

冷凍 卵 小麦

カロリー 160kcal

塩分 0.8g

湯煎

冷凍 乳 小麦 卵

カロリー 97kcal

塩分 0.5g

湯煎

冷凍 小麦

カロリー 35kcal

塩分 0.8g

解凍

鶏肉のピカタ (80g)

凍ったまま7分湯煎で温めて。

オマール海老のビスク (100g)

凍ったまま7分湯煎で温めて。

だしがきいた切干大根煮 (70g)

解凍後、そのままどうぞ。

A ルート

お届け日 9/3 水

B ルート

お届け日 9/4 木

冷凍 小麦

カロリー 99kcal

塩分 0.8g

湯煎

冷凍 卵 乳 小麦

カロリー 154kcal

塩分 0.5g

電子レンジ

アジおろし煮 (80g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

野菜入りつくね (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 88kcal

塩分 1.3g

湯煎

冷凍 小麦

カロリー 72kcal

塩分 0.7g

解凍

冷凍 小麦

カロリー 14kcal

塩分 0.0g

そのまま

肉じゃが風煮物 (80g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

人参としめじのナムル風 (70g)

解凍後、そのままどうぞ。

カット野菜 (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 9/5 金

B ルート

お届け日 9/6 土

冷凍

カロリー 91kcal

塩分 0.4g

解凍

冷凍 小麦

カロリー 151kcal

塩分 0.4g

電子レンジ

ねぎとろ (50g)

解凍後、そのままどうぞ。

レンジでビーフコロッケ (1個)

凍ったままお皿にのせ、ラップをせずに500W50秒レンジで温めて。

冷凍 卵

カロリー 90kcal

塩分 0.4g

電子レンジ

卵 乳 小麦

カロリー 52kcal

塩分 1.3g

お湯を注ぐ

冷凍 小麦

カロリー 78kcal

塩分 0.0g

そのまま

いかだんご (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。

たまごスープ (1個)

熱湯を160mlそそいでどうぞ。

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 9/8 月

B ルート

お届け日 9/9 火

冷凍

カロリー 139kcal

塩分 1.1g

湯煎

冷凍 卵 小麦

カロリー 70kcal

塩分 0.4g

電子レンジ

ブリ塩焼 (55g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

7種の国産具材のれんこんもち (2個)

凍ったままラップをかけて600W40秒レンジで温めて。

冷凍 小麦

カロリー 118kcal

塩分 0.6g

湯煎

冷凍 乳 小麦

カロリー 135kcal

塩分 0.8g

解凍

冷凍 小麦

カロリー 98kcal

塩分 0.9g

解凍

チャーシュー丼の具 (70g)

凍ったまま7分湯煎で温めて。

野菜の胡麻和え (70g)

解凍後、そのままどうぞ。

がんもどきの煮物 (4個)

解凍後、そのままどうぞ。

A ルート

お届け日 9/10 水

B ルート

お届け日 9/11 木

冷凍 乳 小麦

カロリー 198kcal

塩分 0.4g

電子レンジ

冷凍 卵 小麦

カロリー 152kcal

塩分 1.0g

湯煎

レンジで白身魚フライ (80g)

凍ったままお皿にのせ、ラップをせずに600W50秒レンジで温めて。

鶏肉のケチャップ焼 (80g)

凍ったまま7分湯煎で温めて。

冷凍 小麦

カロリー 90kcal

塩分 0.8g

湯煎

冷凍 小麦

カロリー 74kcal

塩分 1.3g

解凍

冷凍 小麦

カロリー 67kcal

塩分 0.5g

そのまま

筑前煮 (80g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

国産ひじき煮 (70g)

解凍後、そのままどうぞ。

納豆 (1パック)

※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。  
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 9/22 月

B ルート

お届け日 9/16 火

冷凍 卵 乳 小麦 卵

カロリー 263kcal

塩分 2.5g

電子レンジ

冷凍 小麦

カロリー 74kcal

塩分 0.5g

湯煎

おかずセット  
(サバの味噌煮) (1食)

凍ったまま500W3分レンジで温めて。

酢豚 (70g)

凍ったまま7分湯煎で温めて。

冷凍 卵 乳 小麦

カロリー 87kcal

塩分 1.0g

湯煎

冷凍 小麦

カロリー 107kcal

塩分 1.0g

湯煎

油揚げとキャベツの  
辛し和え (70g)

解凍後、そのままどうぞ。

A ルート

お届け日 9/17 水

B ルート

お届け日 9/18 木

冷凍 小麦

カロリー 59kcal

塩分 0.4g

湯煎

冷凍 小麦

カロリー 107kcal

塩分 1.0g

湯煎

赤魚幽庵焼 (55g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

春雨とそぼろのピリ辛煮 (70g)

凍ったまま3分湯煎で温めて。

冷凍 乳 小麦

カロリー 135kcal

塩分 0.5g

湯煎

冷凍 小麦

カロリー 90kcal

塩分 0.3g

そのまま

冷凍 小麦

カロリー 14kcal

塩分 0.0g

そのまま

鶏肉のクリームシチュー (100g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

白胡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。

カット野菜 (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 9/19 金

B ルート

お届け日 9/20 土

冷凍 小麦

カロリー 177kcal

塩分 1.6g

湯煎

卵 小麦

カロリー 96kcal

塩分 0.9g

電子レンジ

骨までやわらかさんまみぞれ煮 (75g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

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分半レンジで温めて。

冷凍 小麦

カロリー 155kcal

塩分 0.9g

湯煎

冷凍 小麦

カロリー 115kcal

塩分 0.8g

湯煎

冷凍 乳 小麦

カロリー 58kcal

塩分 0.5g

湯煎

和風ハンバーグ (80g)

凍ったまま7分湯煎で温めて。

人参とツナのしりしり (70g)

凍ったまま4分湯煎で温めて。

かぼちゃのポタージュ (100g)

凍ったまま7分湯煎で温めて。

A ルート

お届け日 9/24 水

B ルート

お届け日 9/25 木

冷凍 小麦

カロリー 86kcal

塩分 1.1g

解凍

冷凍 卵 小麦 卵

カロリー 133kcal

塩分 0.8g

湯煎

ビンチョウマグロ漬け (60g)

解凍後、そのままどうぞ。

カニ風味焼売 (おおさ入餡かけ風) (2個)

凍ったまま5分湯煎で温めて。

冷凍

カロリー 73kcal

塩分 0.6g

湯煎

冷凍 卵 乳

カロリー 71kcal

塩分 0.9g

解凍

冷凍 小麦

カロリー 67kcal

塩分 1.6g

解凍

若鶏の塩こうじ焼 (70g)

凍ったまま7分湯煎で温めて。

米粉入りさつま揚げ (1枚)

解凍後、そのままどうぞ。

だしがきいた切昆布煮 (70g)

解凍後、そのままどうぞ。

A ルート

お届け日 9/26 金

B ルート

お届け日 9/27 土

冷凍 小麦

カロリー 142kcal

塩分 1.4g

湯煎

冷凍 卵 乳 小麦 卵

カロリー 168kcal

塩分 0.4g

電子レンジ

イワシ梅煮 (2切)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

クリームコロッケ (ほたて入り) (1個)

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。

冷凍 乳 小麦

カロリー 156kcal

塩分 0.8g

湯煎

冷凍 卵 小麦

カロリー 115kcal

塩分 0.8g

湯煎

冷凍 小麦

カロリー 10kcal

塩分 0.0g

そのまま

国産豚肉の玉葱ソース (80g)

凍ったまま7分湯煎で温めて。

3種のきのこ根野菜のしんじょう (生薬あん) (65g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

カット野菜 (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 9/29 月

B ルート

お届け日 9/30 火

冷凍

カロリー 62kcal

塩分 1.2g

湯煎

冷凍 卵 小麦

カロリー 83kcal

塩分 1.1g

湯煎

ホッケ塩焼 (55g)

凍ったまま10分湯煎で温めて。

中華うま煮 (醤油味) (100g)

凍ったまま7分湯煎で温めて。

冷凍 乳 小麦

カロリー 214kcal

塩分 0.4g

湯煎

冷凍 小麦

カロリー 167kcal

塩分 1.2g

湯煎

鶏ごぼう (80g)

凍ったまま7分湯煎で温めて。

麩の揚げ煮 (4個)

凍ったまま2分湯煎で温めて。

※9/22(月)は、9/16(火)と同メニューです!



# ふれあい食材を使った おすすめ3レシピ



## しらすと大葉の味噌焼きおにぎり

【材料(2人分)】  
 釜揚げしらす.....40g  
 大葉.....10枚  
 ご飯.....1合分  
 味噌.....大さじ1と1/2  
 粉チーズ.....大さじ2  
 油.....小さじ1

【作り方】  
 ①釜揚げしらすは解凍する。  
 ②大葉は7枚を粗みじん切りにし、3枚はトッピング用に千切りにする。  
 ③ボウルに①、ご飯、味噌、粉チーズ、粗みじん切りにした大葉を加えて混ぜ合わせ、6等分にしておにぎりを作る。  
 ④フライパンに油を入れて熱し、③を両面2〜3分ずつこんがり焼き色をつけるまで焼く。  
 ⑤器に④を盛り、千切りにした大葉をのせる。

1人分 346kcal  
 塩分 2.7g



## 冷製揚げ出し豆腐

【材料(2人分)】  
 きぬ豆腐.....1丁  
 生姜.....15g  
 大根.....80g  
 万能ねぎ.....2本  
 オクラ.....2本  
 ミントマト.....6個  
 油.....適量

[A] 片栗粉.....大さじ2  
 小麦粉.....大さじ2

[B] だし汁.....300cc  
 醤油.....大さじ1  
 みりん.....大さじ1  
 砂糖.....小さじ1

【作り方】  
 ①きぬ豆腐は重しをしてしっかり水気を切り、6等分に切り、合わせた[A]をまぶす。  
 ②生姜と大根はすりおろし、万能ねぎは斜め薄切りにして水にさらし、オクラは縦半分、ミントマトはヘタを取る。  
 ③フライパンに油を入れて170度の温度に熱し、①を入れてカリッとなるまで揚げ、バットにあげて油を切り、オクラとミントマトも入れて素揚げし、バットにあげる。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。  
 ④鍋に[B]を入れて熱し、沸騰したら火を止め、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。  
 ⑤器に③を盛り、生姜おろし、大根おろし、万能ねぎをのせ、④を注ぐ。

1人分 327kcal  
 塩分 1.5g



## 若鶏の柚子胡椒焼き

【材料(2人分)】  
 国産若鶏モモ肉.....180g  
 水菜.....1/2束  
 トマト(中).....1個

[A] 醤油.....大さじ1/2  
 酒.....大さじ1/2  
 柚子胡椒.....大さじ1/2

【作り方】  
 ①国産若鶏モモ肉は皮目をフォークで数カ所刺し、ビニール袋に[A]と入れ、冷蔵庫で20分漬ける。  
 ②水菜は5〜6cmの長さに切り、トマトは5mm幅の半月切りにする。  
 ③魚焼きグリルを温め、①を中火で片面4〜5分ずつ焼く。  
 ④器に②を盛り、食べやすい大きさに切った③をのせる。

1人分 241kcal  
 塩分 2.7g

# ふれあい食材宅配4つのお約束

## 国産地産地消優先

JAグループならではの  
 日本全国の  
 おいしい食材や  
 地産地消商品を  
 お届けします。

## 安心・安全

産地や製造方法に  
 こだわります。  
 食品添加物も  
 可能な限り  
 取り除いています。

## 栄養バランス

健康を考えた  
 バランスの良い  
 献立・レシピを  
 提案します。

## 選べて便利

生活スタイルやご予定に  
 ぴったりのコースを  
 お届け日ごとに  
 選べます。

## JAのふれあい食材は「選べる」があなたの味方です!

- お届けコースを選択..... お申し込みコース以外の日毎のコース変更が可能です。  
 「選択申込書」に必要事項を記入し、締切日までにご提出ください。
- JAふれあいマルシェ..... お好きな商品をお好きなだけお客様のご注文に合わせてお届けします。  
 月替りでご紹介する商品をご利用いただけます。
- オプション商品..... コース食材お届けに併せて牛乳・卵・豆腐などの日配品をお届けします。  
 牛乳など重くて買い物がおっくうになりやすいときに宅配なら便利です。  
 ※お届け日は別チラシでご確認ください。

商品に関するご意見・ご感想・お問い合わせ等はご登録の食材センターまでご連絡ください。

| 埼玉県              |                    |              | 茨城県            |                             |              |
|------------------|--------------------|--------------|----------------|-----------------------------|--------------|
|                  | [TEL]              | [FAX]        |                | [TEL]                       | [FAX]        |
| ●JA全農さいたま食材センター  | 049-223-0312       | 049-223-0329 | ●水府県域食材センター    | 0294-70-5855                | 0294-70-5856 |
| ・JAさいたま          |                    |              | JA常陸(太田地区)     |                             |              |
| ・JAいるま野          |                    |              | JA常陸(大宮地区)     |                             |              |
| ・JA埼玉中央          |                    |              | JA常陸東海資材センター   | 029-212-3339                |              |
| ・JA埼玉ひびきの、JAふかや、 | 049-226-6560       | 049-223-0329 | ●JA水郷つくば食材センター | 029-827-1261                |              |
| JA埼玉岡部           |                    |              | ●美野里県域食材センター   | 029-297-6824                | 029-297-6825 |
| ・JAほくさい          |                    |              | JA水戸           | 029-254-9354                |              |
| ・JA南彩            |                    |              | JA常陸(笠間地区)     | 0296-74-4717                |              |
| ●JAちちぶ           | 0494-63-2020 (月・金) | 0494-62-5800 | JA新ひたち野(石岡地区)  | 0299-56-3100                |              |
|                  | 0494-63-2001 (土)   |              | JA新ひたち野(小川地区)  | 0299-58-5600                |              |
| ●JAくまがや          | 048-533-8181       | 048-533-8999 | JA新ひたち野(美野里地区) | 0299-48-1691                |              |
|                  |                    |              | JAなめがたしおさい     | 0299-72-1881                |              |
|                  |                    |              | JA稲敷           | 029-892-6647                |              |
|                  |                    |              | JA水郷つくば(竜ヶ崎地区) | 0297-62-2211                |              |
|                  |                    |              | JA水郷つくば(美浦地区)  | 029-885-0125                |              |
|                  |                    |              | JAやさと          | 0299-57-1030                |              |
|                  |                    |              | ●筑西県域食材センター    | 0296-20-1081                | 0296-20-1082 |
|                  |                    |              | JA北つくば         |                             |              |
|                  |                    |              | JA常総ひかり        | 0296-49-6152                |              |
|                  |                    |              | JA茨城むつみ        | 0280-33-3855                |              |
|                  |                    |              | JA岩井           | 0297-35-8332                |              |
|                  |                    |              | ●JA全農いばらき      | 029-292-4215                | 029-292-8798 |
|                  |                    |              | フリーダイヤル        | 0120-208-898 (平日9:00~17:30) |              |

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