



JAふれあいマルシェ 10月の特集企画のご案内

10月 第1回 **新米のお供** 食欲すすむおかず!



10月 第2回 **10月10日はいかの日**



10月は
おすすめの特集、
ミニコーナーが
たくさん!

10月 第3回 **JAふれあいマルシェ 人気15品** 集めました!



10月 第4回 **ほっこりおいしい! シチューパイ**



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

JAクッキングアドバイスブック【茨城・埼玉・山梨版】

10
2025

ふれあい

コース名	月額	1回あたり(11回)
調理	19,800円(税込)	1,800円(税込)
簡短	19,800円(税込)	1,800円(税込)
あじ鮮	25,300円(税込)	2,300円(税込)



今月の
おすすめレシピ

【調理コース】
「韓国風フライドチキン
(プリンクルソース添え)」

詳しいレシピは
▶▶▶23ページ



10月のお休みは
3(金)
4(土)
14(火)
31(金)
です。

10月のお届け日 宅配回数 11回

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

■ Aルート
 ■ Bルート
 (休) 休配日

10月 食材宅配商品一覧カレンダー

※アレルギー表示
表示が義務付けられている特定原材料(8品目)を記載しています。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量(kcal)は100g当たりの目安です。※写真はイメージです。原料不備や包材切替などの理由で、掲載の商品が変更となる場合がございますので、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、ご登録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。

10月のお届け日 宅配回数 11回

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

● Aルート ● Bルート (休) 休配日

Aルート 10/1(水) Bルート 10/2(木)

調理	● ロースポーク小間切れ ● 焼小籠包 ⑦ シルバー切身 ① 国産若鶏ムネ肉 ② 新生姜しょうゆ漬 ③ お月見だんご
簡短	● 国産天然ぶりみりん漬け ● 黒酢もずく ⑦ 洋食ふくもと監修 豚肉の生姜焼き ① イシモチ立田 ② カット野菜(豚肉の生姜焼き用) ③ 揚蒲鉾玉ねぎ天
あじ鮮	● 銀ひらす黒糖醤油漬 ● ジャンボ餃子 ● 瀬戸内海産 ばら海苔 ● 新生姜甘酢漬

Aルート 10/6(月) Bルート 10/7(火)

調理	● 赤魚灰干 ● 氷温造りさばの雪見おろし(ゆず風味) ⑦ 豚肉細切り甘みそ炒めの素 ① 長崎産 天然ぶりの照り焼き用 ② 甲州地粉 手もみ式うどん ③ のり佃煮
簡短	● お肉の生餃子 ● 生炊き小女子佃煮 ⑦ 骨とり赤魚の煮付けセット ① 国産豚肉和風コチュジャン炒めの素 ② みんなのやさしい 筑前煮用 ③ 国産鶏皮ポン酢
あじ鮮	● 本鮪入ネギトロ ● いかさしそうめん ● 和豚もち豚肩ローススライス ● 中華くらげ

Aルート 10/10(金) Bルート 10/11(土)

調理	● 北海道産 真だら切身 ● 鳴門産 茎わかめやわらか煮 ⑦ 国産若鶏モモ肉 ① いろいろ使える サーモン切身 ② マヨタマロール ③ 揚げ出し豆腐セット(つゆ付き)
簡短	● 豚ロース塩レモン焼 ● 江戸べったら漬 ⑦ 粗挽きまぐろたたき ① 国産若鶏ムネ肉 ② カット野菜(豚ロース塩レモン焼用) ③ ひとくちチキン南蛮(タルタル入り)
あじ鮮	● 久夫の逸品 脂がのった赤魚の西京漬 ● 上州麦豚ローススライス ● 淡路島産 玉ねぎの天ぷら ● かぼちゃコロッケ

Aルート 10/8(水) Bルート 10/9(木)

調理	● 国産豚肉の玉ねぎたっぷり 生ハンバーグ ● きぬ豆腐 ⑦ メカジキ切身 ① 国産豚ローススライス ② 北海道産野菜使用 ミックスベジタブル ③ 彩り野菜の豚肉巻き
簡短	● フライパンで! 骨取りさばのカツレツ和風レモン風味 ● きぬ豆腐 ⑦ 国産若鶏のねぎ入り ミニ生つくね ① ミナミカゴカマス京風味噌漬 ② カット野菜(サラダ用) ③ いか三升漬け
あじ鮮	● 定塩サーモンハラス ● みつせ鶏もも肉 ● 日向夏かおるちらし寿司の素

Aルート 10/15(水) Bルート 10/16(木)

調理	● 国産若鶏のひとくちムニエル ● 愛媛県産 しらす干し ⑦ 真ほつけ開き ① 国産豚モモスライス ② 産直めかぶ(タレ付) ③ 国産なんこつのコリコリつくね棒
簡短	● 骨取りカレイ切身 ● かにかま磯辺揚げ ⑦ 豚もも味噌焼き ① さんまフライ ② カット野菜(豚もも味噌焼き用) ③ ごぼうちぎり天
あじ鮮	● ピチットさば ● 国産豚バラスライス ● かつお薫焼

Aルート 10/17(金) Bルート 10/18(土)

調理	● 冷凍さんま ● 納豆 ⑦ 国産豚小間切れ ① 湯煎でふくら! さば味噌煮 ② 国産きのこごはん ③ いわしとごぼうのサクサクフライ
簡短	● 照り焼きチキン ● 納豆 ⑦ イカ短冊のチリソースセット ① 国産豚ロース切身 ② カット野菜(照り焼きチキン用) ③ からしマヨ昆布
あじ鮮	● カラスカレイ切身 ● 国産牛生ハンバーグ ● ハッシュポテト ● ふんわり魚河岸えび入り 大焼売

Aルート 10/22(水) Bルート 10/23(木)

調理	● サクサク衣がおいしい! あじフライ ● 日光国産大豆 油あげ ⑦ 国産豚ローススライス ① 白身魚焦がしバター ② 冷凍しじみ ③ 豆かま 紅
簡短	● みつせ鶏レバニラ炒め用 ● 肉焼売 ⑦ 氷温造り さば生姜醤油煮 ① 黄金生姜入り 国産豚味噌焼き ② カット野菜(みつせ鶏レバニラ炒め用) ③ ごぼう入り ふんわり肉詰めいなり煮
あじ鮮	● 北海道産 ほうちん半身 ● 冷凍あさり ● 北海道産 豚肉のごましゃぶ風紙包み ● 埼玉産小麦 地粉うどん

Aルート 10/27(月) Bルート 10/28(火)

調理	● 粗挽き鮭ネギトロ ● 無着色辛子めんたい ⑦ 国産豚肉のごま醤油焼き ① 刺身用甘えび ② ふわふわ豆腐煮込みハンバーグ ③ アカイカスライス
簡短	● 直火焼きハンバーグ(国産肉使用) ● 海老と三つ葉のとうろ煮 ⑦ 天然ぶり切身 ① 国産若鶏モモ肉 ② 北海道十勝産 スイートコーン ③ うま塩ねぎまじゅう
あじ鮮	● 定塩紅鮭切身 ● 彩の国黒豚 豚カタ切り落とし ● 国産しめさば(まろやか風味) ● きざみ野沢菜漬

Aルート 10/20(月) Bルート 10/21(火)

調理	● 鶏肉とニラのオイスターソース炒め ● 天然わかめ ⑦ イカ短冊 ① 国産豚モモ細切り ② ミルポテっと ③ 調理焼ビーフン
簡短	● 秋鮭仙台味噌漬 ● 茨城地粉 きしめん ⑦ ロースポーク小間切れ ① レンジDEコロッケ(肉じゃが) ② みんなのやさしい けんちん汁・豚汁用 ③ だし香る 国産舞茸と根菜の山芋寄せ
あじ鮮	● 旨味たっぷり海水育ちの 無頭えび ● 和豚もち豚ロース切身 ● 網元が作った いかがそ竜田揚げ ● めかぶカップ

Aルート 10/24(金) Bルート 10/25(土)

調理	● キャベツ餃子 ● 埼玉産小麦醤油ラーメン ● もめん豆腐 ⑦ 長崎産 塩さばフィーレ ① 国産若鶏モモ肉 ② ごろごろ国産ごぼうのメンチカツ ③ ぷりぷりの海老バーグ
簡短	● ほっけみりん漬け ● ひじき白和えの素 ● もめん豆腐 ⑦ お野菜と炒める 豚肉のオイスター炒め ① 北海道産 真だら切身 ② カット野菜(お野菜と炒める豚肉のオイスター炒め用) ③ たこごぼり
あじ鮮	● 長崎県産 真鯛(エラ・内臓取り) ● 国産豚で作った 米皮春巻 ● 赤坂瑞宮監修 麻婆ソース ● もめん豆腐

Aルート 10/29(水) Bルート 10/30(木)

調理	● みつせ鶏手羽元開き ● かぼちゃコロッケ ⑦ 銀ひらす切身 ① 国産豚小間切れ ② お料理サラダスティック ③ 炭雪はんぺん
簡短	● フライパンでできる いわし蒲焼用(たれ付) ● かぼちゃグラタン ⑦ 国産豚肉のすき焼き風煮 ① 赤魚昆布だし醤油漬 ② カット野菜(国産豚肉のすき焼き風煮用) ③ 新潟産 なめ茸
あじ鮮	● 北海道産 真だら切身 ● プルコギ丼の具(国産牛) ● 常盤産 メヒカリ ● いかゆず糀塩辛

あじ鮮コース おすすめレシピ!

ばら海苔和風サラダ

調理時間 10分



【材料(2人分)】

瀬戸内海産 ばら海苔.....6g
ミニトマト.....6個
水菜.....1/2束
アボカド.....1個
レモン汁.....少々
絹豆腐.....1/2丁
アーモンド.....10粒

[A]
醤油.....小さじ2
油.....大さじ2
酢.....大さじ1と1/2
砂糖.....小さじ2
塩.....少々
わさび(すりおろし).....小さじ1
すりごま.....小さじ1

【作り方】

- ①絹豆腐はペーパータオルで包み耐熱皿にのせ、レンジ[600W]で3分加熱し、冷まし、1.5cm角に切る。
- ②アボカドは種をくり抜き、レモン汁をかけ、1cm角に切り、水菜は4~5cmの長さに切り、ミニトマトは横半分に切る。アーモンドは細かく刻んでおく。
- ③器に水菜を盛り、絹豆腐、アボカド、ミニトマトをのせ、混ぜ合わせた[A]のドレッシングをかけ、瀬戸内海産 ばら海苔をのせ、アーモンドを散らす。
※残りの瀬戸内海産 ばら海苔はお味噌汁等に入れてどうぞ。

調理例
1人分 281kcal
塩分 1.5g

調理コース 献立案
1品目
・シルバー煮付け
・焼小籠包
・(きゅうりの紹興酒漬け)
2品目
・ポークカレー
・新生姜しょうゆ煮
・(かぼちゃマヨサラダ)

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

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]

焼小籠包 [6個]

外はカリッと中はジューシーな小籠包が楽しめます。
調理方法 フライパン調理

[182kcal]

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 国産若鶏ムネ肉 [200g]

調理方法 揚物、ソテー、炒め物等

[145kcal]

9 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た漬けし、甘い醤油で食べやすく仕上げました。

[51kcal]

人気商品

1品選べます

10 お月見だんご [12個]

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

[246kcal]

選べる商品

共通商品

国産天然ぶりみりん漬 [140g]

国産の天然ぶりをじっくりとみりん漬けにしました。
調理方法 フライパン調理

[262kcal]

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]

選べる商品

7 洋食ふくもと監修 豚肉の生姜焼き [180g]

国産豚モモ肉をおろし生姜や生姜汁が入った特製タレと合わせた、洋食ふくもと監修の生姜焼きです。
調理方法 カット野菜と炒めて

[183kcal]

1品選べます

8 イシモチ立田 [6切]

石巻産のイシモチを立田揚げにしました。イシモチはクセのない白身魚です。
調理方法 揚げ焼き

[97kcal]

9 カット野菜 (豚肉の生姜焼き用) [2人用]

玉ねぎ、人参をセットしました。
カット野菜は地域対応商品です。

[37kcal]

1品選べます

10 揚げ蒲鉾玉ねぎ天 [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]

【作り方】
①洋食ふくもと監修 豚肉の生姜焼きは解凍後、カット野菜と炒める。



【作り方】
①国産天然ぶりみりん漬は解凍後、少量の油を引いてフライパンで焼く。
②黒酢もずくはそのまま、またはきゅうり等と和える。



あじ鮮コース こだわり商品コース

銀ひらす黒糖醤油漬 [2切]

脂のりの良い銀ひらすをすりごま入りの特製タレに漬込みました。
調理方法 焼物

[142kcal]

ジャンボ餃子 [6個]

国産豚肉、キャベツ、にら、にんにく入り餡をもちもちの皮で包みました。1個40gでボリュームたっぷりです。

[197kcal]

瀬戸内海産 ばら海苔 [12g]

瀬戸内海産の原料を使用。香り高い磯の風味が楽しめます。
調理方法 そのまま、汁物や麺にトッピングして

[188kcal]

新生姜甘酢漬 [100g]

国産生姜を生食感を残しつつあっさりとした漬けし、甘酢で食べやすく仕上げました。

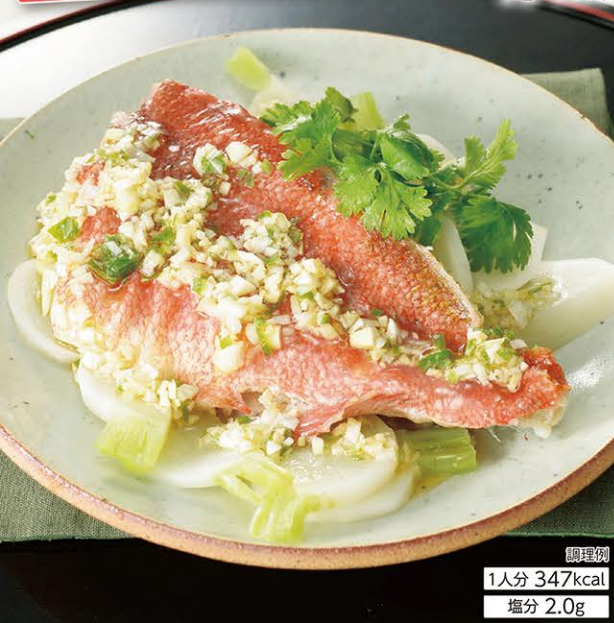
[47kcal]

チャーハンや卵かけご飯にもおすすめです!

調理コース おすすめレシピ!

赤魚とかぶの中華蒸し

調理時間 20分



【材料(2人分)】※2皿分レシピ

赤魚灰干.....2枚
かぶ.....6株
香菜.....お好みで
酒.....大さじ3

[A] ごま油.....大さじ6
塩.....小さじ1/2
レモン汁.....大さじ3
長ねぎ.....1/2本
生姜.....15g
にんにく.....1片

【作り方】

- ①赤魚灰干は解凍する。
- ②かぶは茎を1cm残し、半分に切って皮をむいて5mm幅に切り、長ねぎ、生姜、にんにくはみじん切りにする。
- ③耐熱皿にかぶ、①の順にのせ、酒をふり、ラップをしてレンジ[600W]で6〜7分加熱する。
- ④③に合わせた[A]をかけ、お好みで香菜をのせる。

調理例
1人分 347kcal
塩分 2.0g

- 調理コース 献立案
- 1 豚肉細切り甘みそ炒め
さばの雪見おろし
(えのきのかきたま汁)
 - 2 赤魚とかぶの中華蒸し
月見うどん
(ほうれん草のお浸し)

調理コース パラエティコース

共通商品

赤魚灰干 [2枚]

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

【調理方法】 焼物

[119kcal]

氷温造り

さばの雪見おろし(ゆず風味) [150g]

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

【調理方法】 レタス等を添えて

[202kcal]

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】 お好みの野菜と炒めて

[196kcal]

1品選べます

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]

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]

1品選べます

のり佃煮 [60g]

のりの風味と繊維を残しながらじっくりと炊き上げた佃煮です。

【調理方法】 ご飯のお供やきゅうり等に添えて

[187kcal]

共通商品

お肉の生餃子 [8個]

豚肉をたっぷり使用したジューシーな餡を皮で包みました。

[222kcal]

生炊き小女子佃煮 [40g]

北海道積丹半島で漁獲の小女子を生のまま炊きました。

【調理方法】 そのまま

[276kcal]

選べる商品

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]

国産豚肉和風 コチュジャン炒めの素 [180g]

国産豚肉をコチュジャンをベースにかつお節や昆布を加えた和風タレに漬け込みました。

【調理方法】 お好みの野菜と炒めて

[226kcal]

かみんなのやさい 筑前煮用 [250g]

下ゆで済みなのですぐに使用して便利です。人参、ごぼう、たけの子、レンコンのセットです。

[34kcal]

国産鶏皮ポン酢 [150g]

国産鶏皮を焼き上げ、ポン酢に漬け込みました。お好みで小ねぎなどを加えて。

【調理方法】 そのまま

[350kcal]

【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。



【作り方】

- ①お肉の生餃子は凍ったまま水を加えてフライパンで焼く。
- ②生炊き小女子佃煮は、そのまま器に盛る。



あじ鮮コース こだわり商品コース

本鰯入ネギトロ [90g]

メバチ鰯のネギトロに天然本鰯を20%加えることで旨みをプラスしました。

[225kcal]

いかさしそうめん [40g]

鮮度の良い国産するめいかを食べやすい幅2.7mmカットの刺身にしました。

[90kcal]

和豚もち豚肩ローススライス [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、炒め物等

[256kcal]

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]

調理コース おすすめレシピ!

ミックスベジタブルのポテトベーコンパイ

調理時間 40分

お子様のおやつにも!



【材料(2人分)】

北海道産野菜使用 ミックスベジタブル…250g
じゃがいも(中)…1個
プロセスチーズ…30g
ベーコン…2枚
オリーブオイル…適量

[A] ピザ用チーズ…30g
マヨネーズ…大さじ2

[B] ホットケーキミックス…150g
卵…1個
水…75cc

【作り方】

- 北海道産野菜使用ミックスベジタブルは解凍し、水気を拭き取り、ボウルに入れた[A]と混ぜ合わせる。
- じゃがいもは一口大に切り、耐熱皿にのせ、レンジ[600W]で3分加熱し、フォークの背で粗くつぶし冷ます。ベーコンは1cm幅に切る。プロセスチーズは1cm角に切る。
- ②を混ぜ合わせた[B]に加える。
- 型にオリーブオイルを薄く塗り、③を流し入れ、①をのせ、200度に予熱したオーブンで30分焼く。

調理例

1人分 433kcal
塩分 1.5g

調理コース 献立案
1. メカジキの和風ソテー
絹豆腐のすまし汁
(しいたけご飯)
2. 煮込みハンバーグ
ミックスベジタブルのポテトベーコンパイ
(ルッコラのサラダ)

調理コース パラエティコース

【商品を選択しない場合は7・カのセットでお届けします】

国産豚肉の玉ねぎたっぷり生ハンバーグ [2個]

国産豚肉100%で作った生ハンバーグです。
調理方法 焼いてお好みのソースをかけて

[191kcal]

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]

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]

1品選べます

国産豚ローススライス [180g]

調理方法 焼物、煮物、炒め物等
＜精肉は地域対応商品です。温度帯はお届けされた商品でご確認ください。＞

[291kcal]

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

彩り野菜の豚肉巻き [4本]

いんげんと人参を豚バラ肉の薄切りスライスで巻きました。全て国産原料使用。お好みの味付けでどうぞ。
調理方法 フライパン調理

[194kcal]

お弁当のおかずにも便利!

共通商品

フライパンで! 骨取りさばのカツレツ和風レモン風味 [230g]

パン粉付けした骨取り国産さばとレモン風味の和風タレのセットです。

調理方法 揚げ焼き後添付のタレを絡めて

[194kcal]

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]

選べる商品

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 フライパン調理

[136kcal]

ミナミカゴカマス京風味噌漬 [2切]

脂のりの良い白身魚を、京風味噌に漬けました。
調理方法 フライパン調理

[205kcal]

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]

いか三升漬 [80g]

鮮度の良いいかの甘みを活かし、糠や唐辛子、醤油で味付けしました。
調理方法 そのまま

[116kcal]

【作り方】

- 国産若鶏のねぎ入りミニ生つくねは凍ったままフライパンで焼く。
- きぬ豆腐はそのまま器に盛る。

ア



共通



共通 + カ



あじ鮮コース こだわり商品コース



※写真はイメージです。

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]

みつせ鶏もも肉 [300g]

コク、旨みが深く、弾力のある食感が特徴のみつせ鶏のもも肉です。
調理方法 ソテー、炒め物、揚げ物等

[221kcal]

日向夏かおるちらし寿司の素 [2合用]

宮崎県の特産品である日向夏みかんの爽やかさが特徴のちらし寿司の素です。
調理方法 混ぜ込み

[117kcal]

日向夏かおるちらし寿司の素

調理コース おすすめレシピ!

サーモンと秋野菜のバター醤油炒め

調理時間 **15分**



【材料(2人分)】

いろいろ使えるサーモン切身……………180g
しいたけ……………4枚
まいたけ……………100g [A]
さつまいも……………150g
片栗粉……………大さじ1
バター……………20g
醤油……………大さじ1
みりん……………大さじ1
酒……………大さじ1

【作り方】

- ①いろいろ使えるサーモン切身は解凍し、一口大に切り水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ②さつまいもは半月切りし、耐熱皿にのせ、レンジ[600W]で2分加熱する。
- ③しいたけはいちょう切り、まいたけは手で食べやすい大きさに割く。
- ④フライパンにバター半量を入れて熱し、①を両面2分ずつ焼き取り出す。
- ⑤④に残りのバターを入れて熱し、②、③を入れ中火で1〜2分焼き、サーモンを戻し入れ、[A]を加え、中火でさつと炒め合わせる。

調理例
1人分 459kcal
塩分 1.8g

- 調理コース 献立案
- 1 サーモンと秋野菜のバター醤油炒め
 - 2 真だらかぶの白だし煮
 - 3 茎わかめやわらか煮
 - 4 揚げ出し豆腐
 - 5 (キャロットラペ)
 - 6 (まいたけのバター炒め)

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】

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]

鳴門産 茎わかめやわらか煮 [60g]

鳴門産わかめの茎の部分を圧力釜で柔らかく煮込みました。

お茶づけにも合います!

[46kcal]

国産若鶏モモ肉 [200g]

【調理方法】 煮物、炒め物、揚げ物等

[204kcal]

いろいろ使えるサーモン切身 [180g]

ノルウェーで養殖されたアトランティックサーモンをスティック状に加工し、その後切身カットした商品です。

【調理方法】 焼物、炒め物、スープ等

[241kcal]

マヨタマロール [2個]

ゆで卵をマヨネーズで和えた具を、無塩せきのソーセージでロール状に巻いて衣を付けました。

無塩せきとは?

発色剤を使用せずに加工した商品という意味です。

[218kcal] 【調理方法】 揚げ物調理

揚げ出し豆腐セット(つゆ付き) [212g]

冷凍のまま油で揚げるだけで簡単に食べられる揚げ出し豆腐とつゆをセットにしました。

【調理方法】 揚げ物調理

[68kcal]

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】

豚ロース塩レモン焼 [160g]

国産豚ロース肉を塩タレ、レモン果汁パウダーで味付けしました。

【調理方法】 カット野菜と炒めて

[206kcal]

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]

共通商品

選べる商品

粗挽き まぐろたたき(生食用) [100g]

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

[228kcal]

国産若鶏ムネ肉 [200g]

【調理方法】 揚げ物、ソテー、炒め物等

[145kcal]

カット野菜(豚ロース塩レモン焼用) [2人用]

長ねぎ、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。

[25kcal]

ひとくちチキン南蛮(タルタル入り) [6個]

タルタルソースを中に包んだチキン南蛮です。

【調理方法】 レンジ調理

[256kcal]

【作り方】

- ①粗挽きまぐろたたきは、解凍後そのままどうぞ。
- ②江戸べったら漬はお好みの大きさに切る。



【作り方】

- ①豚ロース塩レモン焼は、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

久夫の逸品

脂がのった赤魚の西京漬 [2切]

脂のりの良い大型の赤魚を西京味噌タレに漬け込みました。

【調理方法】 焼物

[266kcal]

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]

淡路島産 玉ねぎの天ぷら [5枚]

淡路島産の玉ねぎを使用した甘みが美味しいさつと揚げです。

【調理方法】 そのまま、煮物等

[147kcal]

かぼちゃコロッケ [2個]

北海道産のかぼちゃを和風テイストの味付けにし、パン粉付けしました。

【調理方法】 揚げ物調理

[153kcal]

あじ鮮コース おすすめレシピ!

豚バラの野菜巻き串焼き

調理時間 **20分**



【材料(2人分)】

国産豚バラスライス.....200g
レタス.....2枚
万能ねぎ.....10本
ししとう.....6本
大葉.....10枚
ミニトマト.....4個
塩・こしょう.....各少々
油.....少々

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

【作り方】

- ①国産豚バラスライスは塩・こしょうをふる。
- ②レタスは縦4等分、万能ねぎは半分に切り、ししとうとミニトマトはヘタを取る。大葉は茎を取り水洗いする。
- ③①1枚につき②をそれぞれお好みで巻き、竹串をさす。
- ④フライパンに油を薄く塗って熱し、③を転がしながら中火で3〜4分焼き、焼き色が付いたら合わせた[A]を絡め、中火で2〜3分焼く。

調理例

1人分 491kcal
塩分 1.9g

- 調理コース 献立案
- 1 ほっけ開き焼き
 - 1 なんこつのコリコリつくね棒
 - 1 (青梗菜のお浸し)
 - 1 若鶏のひとくちムニエル
 - 1 しらすのオムレツ
 - 1 (かぼちゃサラダ)

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・7のセットでお届けします]

共通商品

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]

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]

真ほっけ開き [1枚]

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

[168kcal]

国産豚モモスライス [180g]

調理方法 煮物、炒め物等

[225kcal]

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]

国産なんこつのコリコリつくね棒 [160g]

国産鶏豚挽肉に軟骨を入れ、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]

共通商品

骨取りカレイ切身 [200g]

アブラカレイの切身の皮を取り調理しやすく加工しました。
調理方法 ムニエル、煮付け等

[72kcal]

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]

選べる商品

ア 豚もも味噌焼き [180g]

国産豚もも肉を信州善光寺門前みそを使用したタレと合わせました。
調理方法 カット野菜と焼いて

[186kcal]

イ さんまフライ [2枚]

鮮度の良い国産さんまを食べやすい開きにして、パン粉付けしました。
調理方法 揚げ焼き

[254kcal]

カ カット野菜

(豚もも味噌焼き用) [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]

キ ごぼうちぎり天 [100g]

すり身に国産ごぼうと人参を加え、一口サイズに油調理したさつま揚げです。
調理方法 そのまま又は軽く温めて

[181kcal]

【作り方】

- ①豚もも味噌焼きは解凍後、フライパンでカット野菜と炒める。



調理例

【作り方】

- ①骨取りカレイ切身は解凍後、お好みの調理方法でどうぞ。
- 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。



調理例



調理例

あじ鮮コース こだわり商品コース



盛付例

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]

国産豚バラスライス [200g]

調理方法 炒め物、煮物、しゃぶしゃぶ等

[434kcal]

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]

調理コース おすすめレシピ!



調理例
1人分 485kcal
塩分 1.5g

納豆チヂミ

調理時間
15分

【材料(2人分)】

納豆.....2個
万能ねぎ.....1/2束
ごま油.....大さじ2
コチュジャン.....適量

[A] 卵.....1個
鶏ガラスープ(顆粒).....小さじ1
片栗粉.....大さじ1
小麦粉.....1/2カップ
水.....1/2カップ

【作り方】

- ①納豆はボウルに入れ、添付タレを入れて混ぜ合わせる。
- ②万能ねぎは5cm長さに切る。
- ③①に②と[A]を入れて良く混ぜ合わせる。
- ④フライパンにごま油大さじ1を入れて熱し、③を流し入れ、平らにならし、こんがり焼き色がつくまで焼く。
- ⑤④を裏返し、ごま油大さじ1を鍋肌から回し入れ、こんがりキツネ色になるまで焼く。
- ⑥⑤をお好みの大きさに切って器に盛り、コチュジャンと添付辛子を添える。

調理コース 献立案
1日目
・豚小間ピリ辛炒め
・納豆チヂミ
・(きゅうりのキムチ)

2日目
・さんま塩焼き
・きのこご飯
・(かぶの酢漬)

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]

冷凍さんま [2尾]

調理方法 焼物、煮付け等

えびす調に
どうぞ!

[291kcal]

納豆 [茨城:1連] [埼玉・山梨:2コ]

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

[200kcal]

⑦ 国産豚小間切れ [200g]

調理方法 炒め物、煮物、汁物等

<精肉は地域対応商品です。温度帯はお届けされた商品でご確認ください。>

[221kcal]

1品選べます
⑦と⑧どちらか

⑧ 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]

⑧ 国産きのこごはん [2合用]

5種類のきのこ(ぶなしめじ、えのき茸、エリンギ、舞茸、椎茸)を使用した、風味豊かな醤油ベースの混ぜごはんの素です。

調理方法 混ぜ込み

[55kcal]

1品選べます
⑧と⑨どちらか

⑨ 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 揚物調理

[146kcal]

照り焼きチキン [220g]

大きくカットした国産鶏モモ肉を、照り焼きのタレに漬け込みました。

調理方法 カット野菜と焼いて

[203kcal]

納豆 [茨城:1連] [埼玉・山梨:2コ]

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

[200kcal]

共通商品

選べる商品

⑦ イカ短冊のチリソースセット [140g]

イカ短冊と甘めのチリソースタレのセットです。

調理方法 お好みの野菜と炒めて

[109kcal]

1品選べます
⑦と⑧どちらか

⑧ 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

<精肉は地域対応商品です。温度帯はお届けされた商品でご確認ください。>

[291kcal]

⑨ カット野菜 (照り焼きチキン用) [2人用]

玉ねぎ、ピーマン、人参をセットしました。
カット野菜は地域対応商品です。

[34kcal]

1品選べます
⑨と⑩どちらか

⑩ 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]

【作り方】

- ①イカ短冊のチリソースセットは凍ったままイカ短冊を中火で両面焼いてお好みの野菜を加え、添付のタレを絡める。
- ②納豆はそのまま器に盛る。



【作り方】

- ①照り焼きチキンは解凍後、カット野菜と炒める。



あじ鮮コース こだわり商品コース

カラスカレイ切身 [2切]

脂のりの良いカラスカレイの厚切りカットです。

調理方法 煮付け、焼物、ムニエル、揚物等

[239kcal]

国産牛生ハンバーグ [2個]

国産牛肉100%で作った生ハンバーグです。ジューシーな肉のうま味をお楽しみ下さい。

調理方法 焼いてお好みのソースをかけて

[258kcal]

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]

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]

調理コース おすすめレシピ!



わかめご飯

調理時間
10分

【材料(3人分)】

天然わかめ.....40g
米.....2合

[A]
塩.....小さじ1
酒.....大さじ1
水.....360cc

【作り方】

- ①天然わかめはたっぷりの水に浸し、水気を切り、細かく切る。
- ②炊飯器に洗って水気を切った米、[A]を入れ混ぜ合わせ炊飯する。[調理時間外]
- ③炊き上がった②に、①を加えてしゃもじでさっくり混ぜ合わせる。

調理例
1人分 368kcal
塩分 2.1g

調理コース 献立案
1品目
・イカの生姜炒め
・わかめご飯
・(筑前煮)
2品目
・鶏肉とニラのオイスターソース炒め
・焼ビーフン
・(もやしのナムル)

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]

鶏肉とニラのオイスターソース炒め [190g]

鶏肉とニラをオイスターソースと合わせて炒めました。卵をご用意ください。

調理方法 お好みの野菜、卵と炒めて

溶き卵にマヨネーズを少し加えるとふんわり仕上がります。

[129kcal]

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]

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 炒め物等、パスタの具材等

[89kcal]

国産豚モモ細切り [180g]

調理方法 煮物、炒め物等

炒め物にすぐ使えて便利!

[225kcal]

ミルポテっと [6個]

北海道のミルクを味わうポテナゲットです。

調理方法 レンジ調理

かわいい商品紹介はP29へ!

[198kcal]

調理焼ビーフン [180g]

国産野菜、ビーフン、国産豚肉等の具材をオイスターソースベースの調味液で味付けしました。

調理方法 レンジ調理

レンジ加熱後、フライパンで炒めるとよりおいしくなります!

[151kcal]

秋鮭仙台味噌漬 [2切]

秋鮭を、仙台味噌をベースにした特製味噌にじっくり漬け込みました。

調理方法 焼物、フライパン調理

[140kcal]

茨城地粉 きしめん [430g]

茨城県産小麦粉「きぬの波」使用のもちもち食感の茹できしめんです。

[151kcal]

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]

レンジDEコロッケ (肉じゃが) [4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]

かみんなのやさい けんちん汁・豚汁用 [300g]

下ゆで済みのだいこん、にんじん、ごぼうのセットです。

調理方法 きしめんと一緒にどうぞ

[25kcal]

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]

【作り方】

- ①茨城地粉 きしめんは、お好みの味付けをしたつゆでローズポーク小間切れ、カット野菜と一緒に煮込む。



【作り方】

- ①秋鮭仙台味噌漬は解凍後、調味液を拭き取ってからクッキングシートを敷いたフライパンで焼く。



あじ鮮コース こだわり商品コース

旨味たっぷり海水育ちの 無頭えび [160g]

旨味たっぷりの無頭パナメイエビをバラ凍結しました。

調理方法 炒め物、揚げ物、汁物等

[82kcal]

和豚もち豚ロース切身 [2枚]

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、炒め物等

[291kcal]

網元が作った いかげそ竜田揚げ [150g]

青森県産ムラサキイカの下足を食べやすい大きさにカットして、特製の調味液に漬け込み、粉付けしました。

調理方法 揚げ物調理

[99kcal]

めかぶカップ [2個]

調理方法 お好みのタレをかけて

トマトや長いもと和えたり、卵焼きに入れても!

[15kcal]

調理コース おすすめレシピ!



調理例
1人分 397kcal
塩分 2.1g

しじみチャウダー 調理時間 15分

【材料(2人分)】

冷凍しじみ.....100g
玉ねぎ.....1/2個
人参.....1/3本
じゃがいも.....1個
いんげん.....4本
バター.....20g
小麦粉.....大さじ2
牛乳.....500cc

[A] 味噌.....小さじ1
コンソメ(顆粒).....小さじ2

【作り方】

- 玉ねぎ、人参、じゃがいもは1cm角に切り、いんげんは筋を取って1cmの長さに切る。
- 鍋にバターと①を入れて熱し、小麦粉を加えてよく混ぜ合わせ、弱火にして牛乳を少しずつ加えながらヘラで混ぜ、沸騰したら冷凍しじみを加える。
- ②に[A]を入れて中火で7~8分煮込み、器に盛る。

調理コース 献立案
1日目
・豚ロースバターボン炒め
・しじみチャウダー
・(ポテトサラダ)
2日目
・あじフライ
・油あげ卵きんちゃく煮
・(おくらのお浸し)

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]

サクサク衣がおいしい!

あじフライ [2枚×2]

国産あじに生パン粉を付けてサクサク食感に仕上げました。

調理方法 揚物調理

[178kcal]

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すらっとやわらかな油あげに仕上げました。

油抜きせずに使えます!

[249kcal]

⑦ 国産豚ローススライス [180g]

調理方法 焼物、煮物、炒め物等

<精肉は地域対応商品です。温度帯はお届けされた商品でご確認ください。>

[291kcal]

1品選べます

⑧ 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]

⑨ 冷凍しじみ [100g]

青森県十三湖産の大粒しじみです。

調理方法 解凍せず凍ったまま汁物、炒め物、蒸し物等

[64kcal]

1品選べます

⑩ 豆かま 紅 [120g]

グチ・タラのすり身をでん粉を使用せずに作った小田原蒲鉾です。

調理方法 そのまま

[87kcal]

共通商品

みつせ鶏レバニラ炒め用 [181.5g]

みつせ鶏の加熱済みレバーと、ソース、ごま油のセットです。

調理方法 カット野菜と炒めて

[288kcal]

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]

選べる商品

⑦ 氷温造り
さば生姜醤油煮 [2切]

脂のりの良いさばを生姜を効かせた醤油タレで味付けしました。

調理方法 湯煎

[208kcal]

1品選べます

① 黄金生姜入り
国産豚味噌焼き [160g]

国産豚肩スライスを黄金生姜入り味噌タレで味付けしました。

調理方法 お好みの野菜を加えて、炒めて

[218kcal]

⑧ カット野菜
(みつせ鶏レバニラ炒め用) [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]

1品選べます

⑨ ごぼう入り ふんわり
肉詰めいなり煮 [2個]

ごぼうの風味が香る、ふんわりジューシーな肉詰めいなりです。

調理方法 湯煎

[139kcal]

【作り方】

- 氷温造りさば生姜醤油煮は凍ったまま7分湯煎で温める。
- 肉焼売は凍ったままお皿にのせ、水少々、ラップをして [500W] 3分レンジで温める。



あじ鮮コース こだわり商品コース



北海道産 ほうろけ半身 [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]

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]

北海道産 豚肉の
ごましゃぶ風紙包み [2個]

北海道産の豚肉をごまだれで味付けし、ジャガイモ・キャベツ・かぼちゃ・とうもろこし・ブロッコリーを彩りよく盛り付けました。

調理方法 レンジ調理

[189kcal]

埼玉産小麦
地粉うどん [300g]

埼玉県産小麦粉を使用した細めの生麺です。

[284kcal]

あじ鮮コース おすすめレシピ!



真鯛の煮付け

調理時間
30分

【材料(2人分)】

長崎県産 真鯛(エラ・内臓取り).....2尾
生姜.....10g
青梗菜.....1株

[A] 醤油.....大さじ3
みりん.....大さじ3
砂糖.....大さじ2
酒.....100cc
水.....100cc

【作り方】

- ①長崎県産 真鯛(エラ・内臓取り)は解凍し、熱湯をかけ水気を拭き取る。
- ②生姜は薄切り、青梗菜は食べやすく切り、サッと茹でる。
- ③鍋に[A]を入れ沸騰したら、①、生姜を加え、落し蓋をして中火で12~13分煮る。
- ④③から鯛を取り出し器に盛り、煮汁はとろみがつくまで煮詰め鯛にかけ、青梗菜を添える。

調理例
1人分 365kcal
塩分 3.5g

調理コース 献立案
・焼きそば
・人参の白和え
・海老バーグ
・キャベツ餃子
・醤油ラーメン
・(豆苗ザーサイ和え)

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

キャベツ餃子[8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]

埼玉産小麦 醤油ラーメン[2食]

埼玉県産小麦粉を使用。こしの強い中太ちぢれ麺と醤油スープのセットです。

乳 小麦 [271kcal]

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。

小麦 [72kcal]

⑦長崎産 塩さばフィーレ[1枚]

長崎県水揚げの真さばを三枚に卸し、塩水漬け後干し上げました。
調理方法 焼物等

[190kcal]

1品選べます

⑧国産若鶏モモ肉[180g]

調理方法 煮物、炒め物、揚げ物等

[204kcal]

⑨ごろごろ国産ごぼうのメンチカツ[4個]

甘辛に味付けた国産ごぼうを鶏肉ベースの生地混ぜて油調理しました。
調理方法 レンジ調理

[304kcal]

1品選べます

⑩ぷりぷりの海老バーグ[2個]

国産鶏肉に海老をたっぷりと加えたハンバーグです。
調理方法 フライパン調理

[111kcal]

小麦 卵

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

ほっけみりん漬け[2枚]

シマホッケを食べやすいように、甘めのみりんタレに漬け込みました。
調理方法 フライパン調理

[134kcal]

ひじき白和えの素[25g]

豆腐と混ぜるだけで簡単に白和えが作れます。
調理方法 豆腐と合わせて

小麦 [280kcal]

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。

小麦 [72kcal]

選べる商品

⑦お野菜と炒める 豚肉のオイスター炒め[160g]

国産豚ウデ肉を濃厚なオイスターソ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

[200kcal]

1品選べます

⑧北海道産 真だら切身[2切]

調理方法 焼物、鍋物、ソテー等

[72kcal]

⑨カット野菜

(お野菜と炒める豚肉のオイスター炒め用)[2人用]
じゃがいも、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。

[52kcal]

1品選べます

⑩きたこぼっくり[6個]

すり身に刻みたこを加えました。
調理方法 そのまま、煮物等

[148kcal]

アレンジレシピ!
軽く温めて、ポン酢・ねぎをかけておつまみにどうぞ!

【作り方】
①お野菜と炒める豚肉のオイスター炒めは解凍後、カット野菜と炒める。



調理例

【作り方】
①ほっけみりん漬けは解凍後、クッキングシートを敷きフライパンで焼く。
②ひじき白和えの素は、もめん豆腐半丁と混ぜ合わせる。



調理例

盛付例

あじ鮮コース ← こだわり商品コース

長崎県産 真鯛(エラ・内臓取り)[2尾]

長崎県で水揚げされた小型の天然真鯛を下処理(ウロコ・エラ・内臓除去)しました。
調理方法 焼物、煮付け等

[129kcal]

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]

赤坂璃宮監修 麻婆ソース[150g]

国産の鶏ムネ肉のミンチ入り味噌ベースに豆板醤などを加えた深みとコクのある麻婆ソースです。
調理方法 長ねぎと豆腐を加えて

[223kcal]

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]

麻婆豆腐でどうぞ!

なすと炒めても!

調理コース おすすめレシピ!

キャベツのめんたいマヨ和え

調理時間 **10分**



【材料(2人分)】

無着色辛子めんたい.....25g
キャベツ.....1/4個
白ごま.....適量

[A] マヨネーズ.....大さじ3
牛乳.....大さじ1
塩・こしょう.....各少々

【作り方】

- ①無着色辛子めんたいは解凍し、スプーンなどで中身を出しておく。
- ②キャベツは食べやすい大きさに切り、耐熱皿にのせ、ふんわりラップをし、[600W]のレンジで3~4分加熱し、粗熱をとり、水気を切る。
- ③ボウルに①、②、[A]を入れて混ぜ合わせる。
- ④器に③を盛り、白ごまをふる。

調理例

1人分 183kcal
塩分 1.9g

調理コース 献立案

- 1 豚肉のごま醤油焼き
- キャベツのめんたいマヨ和え
- (みょうがの酢漬け)
- 2 ネギトロ巻き寿司
- イカと大葉巻き寿司
- (とうがんのすまし汁)

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]

共通商品

粗挽き鉢ネギトロ(生食用) [100g]

パチ鰯を粗挽きにして鰯の風味を活かしました。

調理方法 丼物等

[225kcal]

無着色辛子めんたい [50g]

着色料と発色剤を使用せずに作りました。

調理方法 ご飯のお供やサラダ、和え物等

[107kcal]

⑦ 国産豚肉のごま醤油焼き [125g]

国産豚肩肉を醤油ベ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]

⑧ 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。

[78kcal]

⑨ ふわふわ豆腐煮込みハンバーグ [2個]

人気の豆腐ハンバーグをイタリア産のバルサミコ酢を使って作った酸味の少ししい甘酢ソースで煮込みました。

調理方法 湯煎

[178kcal]

⑩ アカिकासライス [60g]

柔らかなアカイカを食べやすいサイズにスライスしました。

調理方法 お刺身

[81kcal]

刺身用甘えびと一緒にいかがでしょうか?

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

直火焼きハンバーグ (国産肉使用) [2個]

国産鶏肉と牛肉を使用したハンバーグを直火で焼き上げました。

調理方法 湯煎

[219kcal]

海老と三つ葉のとろろ蒸し [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]

⑦ 天然ぶり切身 [2切]

調理方法 焼物、照焼き、煮付け等

[257kcal]

① 国産若鶏モモ肉 [180g]

調理方法 煮物、炒め物、揚げ物等

[204kcal]

⑧ 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]

⑨ うま塩ねぎまんじゅう [6個]

豚肉ベースに長ねぎをたっぷり加え、さっぱり塩味に仕上げました。

調理方法 レンジ調理

[161kcal]

【作り方】

- ①天然ぶり切身は解凍後、お好みの調理方法でどうぞ。
- ②海老と三つ葉のとろろ蒸しは、凍ったままお皿にのせ、ラップをかけて[600W]50秒レンジで温める。

【作り方】

- ①直火焼きハンバーグは凍ったまま、12分湯煎で温めてお皿に盛り、お好みでソースをかける。
- ②北海道十勝産スイートコーンはお好みの野菜と炒める。



あじ鮮コース こだわり商品コース

定塩紅鮭切身 [2切]

調理方法 焼物、ソテー等

[135kcal]

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]

国産しめさば(まろやか風味) [1枚]

国産さばを三枚に卸し、骨を取ってまろやかな味わいの調味酢に漬込みました。

調理方法 半解凍でお好みの厚さに切り、お刺身や鯖寿司等

[276kcal]

きざみ野沢菜漬 [180g]

国産野沢菜の甘みと旨味を引き出し、天然醸造木桶仕込みの丸大豆醤油で仕上げました。

[31kcal]

調理コース おすすめレシピ!

韓国風フライドチキン(プリンクルソース添え)

調理時間 **30分**



【材料(2人分)】

- みつせ鶏手羽元開き**.....420g
 かぼちゃ.....100g コーンフレーク(プレーン).....100g
 さつまいも.....100g 人参(中).....1/2本 油.....適量
 にんにくすりおろし.....1片分
 塩・こしょう.....各少々
 [A] 牛乳.....大さじ1 [B] クリームチーズ.....大さじ1と1/2
 コンソメ(顆粒).....小さじ3
 溶き卵.....1個分 はちみつ.....小さじ1
 小麦粉.....50g マスタード.....小さじ1/2
 レモン汁.....小さじ1
 マヨネーズ.....大さじ1と1/2

【作り方】

- ①みつせ鶏手羽元開きは解凍し、塩・こしょうをふり、にんにくをすりこませる。
- ②かぼちゃ、さつまいも、人参はお好みの大きさに切る。コーンフレークはビニール袋に入れ綿棒で叩き、細かくする。
- ③フライパンに油を入れて熱し、[A]にくぐらせコーンフレークをまぶした①を170度の温度で5〜6分きつね色になるまで揚げます。
- ④②の野菜を170度の温度で4〜5分素揚げする。
- ⑤器に③、④を盛り、[B]のプリンクルソースをつけてお召し上がりください。

調理例
1人分 713kcal
塩分 2.4g

- 調理コース 献立案
- 1 銀ひらす生煮
 - 2 かぼちゃコロッケ
 - 3 (小松菜の煮浸し)
 - 4 韓国風フライドチキン(プリンクルソース添え)
 - 5 サラダスティックとレタスの塩だれ和え
 - 6 (秋野菜のキンパ)

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】

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、品質には問題ありません。

調理方法 焼物、揚げ物、煮物等

[209kcal]

かぼちゃコロッケ [2個]

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

調理方法 揚物調理

女性から大人気の商品です!!

[159kcal]

銀ひらす切身(加塩) [2切]

脂のりの良い白身魚です。

調理方法 焼物、煮付け、ムニエル等

[151kcal]

国産豚小間切れ [200g]

調理方法 炒め物、煮物、汁物等

<精肉は地域対応商品です。温度帯はお届けされた商品でご確認ください。>

[221kcal]

お料理 サラダスティック [10本]

ジューシーでほぐれやすいカニ風味蒲鉾です。

[93kcal]

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ちぢ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

フライパンでできる いわし蒲焼用(たれ付) [210g]

国産の真いわしを三枚に卸し、腹骨を取り、小麦粉をまぶしました。蒲焼用のタレがご飯にぴったりです。

調理方法 焼いて添付のタレを絡めて

[177kcal]

かぼちゃグラタン [2個]

北海道産牛乳と国産のかぼちゃ、たまねぎを使用した、クリーミーなグラタンです。

調理方法 レンジ調理

[108kcal]

選べる商品

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 カット野菜を炒めてから水を加えて煮て

[172kcal]

赤魚昆布だし醤油漬 [2切]

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 フライパン調理

[88kcal]

カット野菜 (国産豚肉のすき焼き風煮用) [2人用]

白菜、長ねぎ、人参をセットしました。カット野菜は地域対応商品です。

[24kcal]

新潟産 なめ茸 [100g]

新潟県産のき茸を薄味に味付けしました。

調理方法 ご飯のお供や大根おろしに和えて

[36kcal]

【作り方】

- ①①カット野菜をフライパンで軽く炒める。
- ②解凍した国産豚肉のすき焼き風煮と水50ccを加え、中火で2〜3分煮込む。



【作り方】

- ①フライパンでできるいわし蒲焼用(たれ付)は凍ったままフライパンで焼き、添付のタレを絡める。
- ②かぼちゃグラタンは凍ったまま【500W】1個3分レンジで温める。



あじ鮮コース こだわり商品コース



北海道産 真だら切身 [2切]

調理方法 焼物、鍋物、ソテー等

[72kcal]

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に味付けしました。

調理方法 湯煎してご飯にのせて

[253kcal]

常磐産 メヒカリ [120g]

常磐沖で獲れるメヒカリは脂のりが良く、柔らかな身質でさっぱりとしています。

調理方法 焼物、揚げ物等

[93kcal]

いかゆず花塩辛 [60g]

松いかに花と国産ゆずに漬け込み、さっぱりとした後味にしました。

調理方法 そのまま

[130kcal]

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

10/1水

冷凍 小麦

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

10/2木

冷凍 乳 小麦

カロリー 104kcal

塩分 0.4g

湯煎

和風ツナクリームパスタ (70g)
凍ったまま4分湯煎で温めて。

A
ルート

お届け日

10/1水

冷凍 卵 乳 小麦

カロリー 138kcal

塩分 0.9g

湯煎

国産豚肉のハンバーグ (きのこ入り) (90g)
凍ったまま10分湯煎で温めて。

B
ルート

お届け日

10/2木

卵 小麦

カロリー 144kcal

塩分 0.8g

そのまま

温泉たまご (2個)
そのままどうぞ。

A
ルート

お届け日

10/6月

冷凍 小麦

カロリー 84kcal

塩分 1.2g

解凍

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

10/7火

冷凍 卵 小麦

カロリー 83kcal

塩分 1.1g

湯煎

中華うま煮 (醤油味) (100g)
凍ったまま7分湯煎で温めて。

A
ルート

お届け日

10/6月

冷凍 小麦 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。

B
ルート

お届け日

10/6月

冷凍 卵 乳 カロリー 181kcal

塩分 2.0g

解凍

ごぼうちぎり天 (100g)
解凍後、そのままどうぞ。

A
ルート

お届け日

10/6月

冷凍 小麦 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。

A
ルート

お届け日

10/8水

冷凍 小麦

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

10/9木

冷凍 小麦

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500W1分レンジで温めて。

A
ルート

お届け日

10/8水

冷凍 小麦 カロリー 135kcal

塩分 1.2g

湯煎

国産ミニ豚丼の具 (80g)
凍ったまま7分湯煎で温めてご飯にのせて。

B
ルート

お届け日

10/8水

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。

A
ルート

お届け日

10/8水

カロリー 78kcal

塩分 0.0g

そのまま

きぬ豆腐 (120g)
そのままどうぞ。豆腐は地域対応商品です。

A
ルート

お届け日

10/10金

冷凍 卵 乳 小麦

カロリー 167kcal

塩分 2.1g

湯煎

タラの田楽風 (1切)
凍ったまま6分湯煎で温めて。

B
ルート

お届け日

10/11土

冷凍 小麦

カロリー 98kcal

塩分 0.4g

電子レンジ

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

A
ルート

お届け日

10/10金

冷凍 乳 小麦 カロリー 94kcal

塩分 0.7g

湯煎

若鶏のトマトソース煮込み (90g)
凍ったまま7分湯煎で温めて。

B
ルート

お届け日

10/10金

冷凍 小麦 卵 カロリー 70kcal

塩分 0.6g

電子レンジ

海老と三つ葉のとろろ蒸し (2個)
凍ったままお皿にのせ、ラップをかけて600W50秒レンジで温めて。

A
ルート

お届け日

10/10金

カロリー 14kcal

塩分 0.0g

そのまま

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

10/15水

冷凍

カロリー 255kcal

塩分 1.8g

湯煎

氷温造り サバの味噌煮 (90g)
凍ったまま7分湯煎で温めて。

B
ルート

お届け日

10/16木

冷凍 卵 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。

A
ルート

お届け日

10/15水

冷凍 乳 小麦

カロリー 131kcal

塩分 0.2g

湯煎

ポークカレー (100g)
凍ったまま7分湯煎で温めて。

B
ルート

お届け日

10/15水

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

10/17金

冷凍

カロリー 109kcal

塩分 0.7g

湯煎

サワラ西京焼 (60g)
凍ったまま10分湯煎で温めて。

B
ルート

お届け日

10/18土

冷凍 小麦

カロリー 95kcal

塩分 1.1g

解凍

国産ゴボウと人参のキンピラ (70g)
解凍後、そのままどうぞ。

A
ルート

お届け日

10/17金

冷凍 カロリー 105kcal

塩分 0.9g

湯煎

鶏肉の旨塩煮 (80g)
凍ったまま7分湯煎で温めて。

B
ルート

お届け日

10/17金

冷凍 小麦 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。

A
ルート

お届け日

10/17金

カロリー 83kcal

塩分 0.5g

そのまま

納豆 (1パック)
そのままどうぞ。納豆は地域対応商品です。

A
ルート

お届け日

10/20月

冷凍 卵 乳 小麦

カロリー 286kcal

塩分 3.0g

電子レンジ

おかずセット
(豚肉の生姜焼き) (1食)
凍ったまま500W3分30秒レンジで温めて。

B
ルート

お届け日

10/21火

冷凍

カロリー 78kcal

塩分 1.3g

湯煎

サケ塩焼 (60g)
凍ったまま10分湯煎で温めて。

A
ルート

お届け日

10/20月

冷凍 乳 小麦

カロリー 43kcal

塩分 0.6g

解凍

ほうれん草の白和え (70g)
解凍後、そのままどうぞ。

A
ルート

お届け日

10/22水

冷凍 小麦

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

10/23木

冷凍 小麦

カロリー 243kcal

塩分 0.4g

湯煎

ほっこり大学いも (70g)
凍ったまま2分湯煎で温めて。

A
ルート

お届け日

10/22水

冷凍 乳 小麦 カロリー 141kcal

塩分 1.6g

湯煎

鶏から揚げのおろし和え (80g)
凍ったまま7分湯煎で温めて。

B
ルート

お届け日

10/22水

小麦 カロリー 176kcal

塩分 1.5g

そのまま

ちょっとこめな 野菜豆 (100g)
そのままどうぞ。

A
ルート

お届け日

10/22水

カロリー 14kcal

塩分 0.0g

そのまま

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

10/24金

冷凍 小麦

カロリー 94kcal

塩分 0.7g

湯煎

赤魚煮付 (80g)
凍ったまま10分湯煎で温めて。

B
ルート

お届け日

10/25土

冷凍 卵 乳 小麦

カロリー 77kcal

塩分 0.7g

解凍

コールスローサラダ (70g)
解凍後、そのままどうぞ。

A
ルート

お届け日

10/24金

冷凍 卵 小麦 カロリー 134kcal

塩分 0.7g

解凍

肉団子の黒酢あん (100g)
凍ったまま7分湯煎で温めて。

B
ルート

お届け日

10/24金

カロリー 32kcal

塩分 1.6g

お湯を注ぐ

いつものおみそ汁長ねぎ (1個)
お湯160ccをそそいで。

A
ルート

お届け日

10/24金

冷凍 小麦 カロリー 69kcal

塩分 0.1g

解凍

喜美良みたらしだんご (30g)
解凍後、そのままどうぞ。

A
ルート

お届け日

10/27月

冷凍 小麦

カロリー 210kcal

塩分 1.2g

湯煎

氷温造り 銀ひらす生姜醤油煮 (100g)
凍ったまま7分湯煎で温めて。

B
ルート

お届け日

10/28火

冷凍 小麦

カロリー 95kcal

塩分 0.7g

電子レンジ

キャベツ焼売 (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。

A
ルート

お届け日

10/27月

冷凍 乳 小麦

カロリー 79kcal

塩分 0.4g

湯煎

若鶏さっぱり塩レモン焼 (70g)
凍ったまま7分湯煎で温めて。

B
ルート

お届け日

10/27月

冷凍 卵 小麦

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。

A
ルート

お届け日

10/29水

冷凍 卵 卵 小麦

カロリー 110kcal

塩分 1.0g

湯煎

エビチリ (70g)
凍ったまま7分湯煎で温めて。

B
ルート

お届け日

10/30木

冷凍 卵 乳 小麦

カロリー 74kcal

塩分 0.4g

電子レンジ

だし香る国産舞茸と根菜の山芋寄せ (2個)
凍ったままラップをせずに600W40秒レンジで温めて。

A
ルート

お届け日

10/29水

冷凍 卵 小麦 カロリー 69kcal

塩分 1.0g

湯煎

豚肉の五目あんかけ (100g)
凍ったまま7分湯煎で温めて。

B
ルート

お届け日

10/29水

冷凍 小麦 カロリー 75kcal

塩分 3.0g

解凍

のり佃煮 (40g)
解凍後、そのままどうぞ。

A
ルート

お届け日

10/29水

カロリー 10kcal

塩分 0.0g

そのまま

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。



ふれあい食材を使った おすすめ6レシピ



メヒカリの南蛮漬け

【材料(2人分)】

常盤産メヒカリ……………120g 小麦粉……………適量
セロリ……………1/2本 油……………適量
人参……………1/3本
玉ねぎ……………1/4個 [A] 酢……………50cc
生姜……………10g 砂糖……………大さじ2
赤唐辛子……………1/2本 塩……………少々
だし汁……………50cc

【作り方】

- ①常盤産メヒカリは解凍し、キッチンペーパーで水分を拭き取って小麦粉をまぶす。
- ②筋をとったセロリと人参、玉ねぎ、生姜は千切り、赤唐辛子は小口切りにする。
- ③鍋に[A]と生姜と赤唐辛子を入れ、中火でひと煮立ちさせてボウルに移し、冷ましておく。
- ④フライパンに油を入れて熱し、170度で①をカラッと揚げる。
- ⑤③に④とセロリ、人参、玉ねぎを加え、15分程漬ける。

1人分 244kcal
塩分 1.3g

調理例



メカジキとエリンギのバター醤油焼き

【材料(2人分)】

メカジキ切身……………2切
エリンギ……………小2本
赤パプリカ……………1/2個
小松菜……………70g
バター……………20g
醤油……………大さじ1
みりん……………大さじ1/2

【作り方】

- ①メカジキ切身は解凍して6等分に切る。
- ②エリンギ、赤パプリカは乱切り、小松菜は4cm幅に切る。
- ③フライパンにバターを半量入れて熱し、①とエリンギ、赤パプリカを重ねるように入れ、香ばしい焼き色を両面に付ける。
- ④③に小松菜と残りのバターを加え、2分程炒め、最後に醤油とみりんを加えて味を調える。

1人分 223kcal
塩分 1.7g

調理例



豚肉の香味酢がけ

【材料(2人分)】

国産豚モモスライス……………200g
みょうが……………1本
長ねぎ……………1/4本
きゅうり……………1/2本
レタス……………3枚
片栗粉……………大さじ1
[A] ごま油……………小さじ2
酢……………大さじ2
醤油……………大さじ2
砂糖……………大さじ1/4
生姜(すりおろし)……………大さじ1

【作り方】

- ①国産豚モモスライスは解凍し、片栗粉をまぶし、熱湯で茹で、氷水で冷やし、水気をキッチンペーパーなどでふきとる。
- ②みょうが、長ねぎ、きゅうりは千切り、レタスは手でちぎり、水にさらす。
- ③器にレタスをのせ、①を盛り、みょうが、長ねぎ、きゅうりをのせ、[A]をかける。

1人分 327kcal
塩分 2.7g

調理例



さんまの焼き浸し

【材料(2人分)】

冷凍さんま……………2尾
かぼちゃ……………120g [A] 醤油……………大さじ2
まいたけ……………100g みりん……………大さじ1
赤ピーマン……………1/2個 だし汁……………200cc
塩……………少々

【作り方】

- ①冷凍さんまは解凍し、頭を切り落として3等分してから内臓を取り出し、流水で洗って水気を拭き取り塩をまぶす。
- ②かぼちゃは薄切り、まいたけは根元を切り落としてほぐし、赤ピーマンは乱切りする。
- ③魚焼きグリルで、①と②を焼く。
- ④小鍋に[A]を入れ、沸騰したら火を止めてバットに移し、③を入れ10分ほど味を染み込ませる。

1人分 425kcal
塩分 2.2g

調理例



鶏肉とかぼちゃのヨーグルトソース

【材料(2人分)】

国産若鶏モモ肉……………180g オリーブ油……………大さじ1/2
塩・こしょう……………各少々 塩……………少々
かぼちゃ……………1/6個
玉ねぎ……………1/2個 [A] プレーンヨーグルト……………大さじ1と1/2
にんにく……………1/2かけ マヨネーズ……………大さじ1と1/2
塩・こしょう……………各少々

【作り方】

- ①国産若鶏モモ肉は塩・こしょうをする。
- ②かぼちゃは種とワタを取り、レンジ(500W)で約1分30秒加熱し、1.5cm幅に切る。
- ③玉ねぎは1cm厚さに切る。
- ④フライパンを熱し、①の皮目を下にして入れ、フライ返しなどで押さえて4分ほど焼く。出てきた脂をペーパーで拭き、裏返して弱めの中火にして、オリーブ油とつぶしたにんにくを入れる。
- ⑤空いているところに②、③を並べ入れ、3～4分焼いて裏返し、塩を振って2～3分焼く。
- ⑥食べやすい大きさに切った鶏肉と、⑤を器に盛り、混ぜ合わせた[A]をかける。

1人分 420kcal
塩分 1.5g

調理例



もめん豆腐の中華ねぎ炒め

【材料(2人分)】

もめん豆腐……………1丁
長ねぎ……………15cm
しいたけ……………3枚
生姜……………5g [A] 醤油……………大さじ1
片栗粉……………適量 ケチャップ……………大さじ1
香菜……………お好みで オイスターソース……………大さじ1
ごま油……………適量 酒……………大さじ1/2
鶏がらスープの素……………小さじ1

【作り方】

- ①もめん豆腐は、重しをしてしっかりと水切りする。
- ②長ねぎとしいたけは5mm角に切り、生姜はみじん切りにする。
- ③①を16等分に切って片栗粉をまぶし、フライパンにごま油を入れて熱し、揚げ焼きにして取り出す。
- ④③のフライパンに長ねぎ、生姜、しいたけを入れて炒め、豆腐を戻し入れ、合わせた[A]を加えて中火で2～3分炒め合わせる。
- ⑤器に④を盛り、お好みで香菜を添える。

1人分 232kcal
塩分 3.2g

調理例



新商品のご紹介!

北海道のミルクを味わうポテトナゲット

ミルポテっと

Aルート 10/20月 Bルート 10/21月 調理コース

「ミルポテっと」とは…? :「ミルク」+「ポテト」+「ナゲット」を組み合わせた造語で、北海道のミルクを味わうポテトナゲットという新ジャンルの商品です。

商品特徴

北海道産のじゃがいもをベースによつ葉の牛乳・乳製品(バターミルクパウダー※・スキムミルク)を加え、それぞれの素材の味を生かしたシンプルな味付けにしました。1個当たり約20gでお弁当のおかずやおつまみにもぴったりのサイズです。油調理済みで小分けに便利なトレイ入りなので、使いたい分だけトレイを切りはなして電子レンジで温めることで簡単にお召し上がりいただけます。



※バターミルクパウダーとは? クリームからバターを製造する際に得られるバターミルクを濃縮・乾燥した乳風味豊かなパウダーです。



開発ストーリー

北海道のおいしい牛乳・乳製品を使った商品を作って、酪農家さんを応援したいという想いから、JAグループであるホクレンと北海道十勝の豊富な農産物を加工している(株)北海道フーズ、酪農家とお客さまの架け橋であるよつ葉乳業(株)とがコラボレーションして商品開発がすすめられました。お子様にも食べやすい大きさや食感など、開発担当者の想いが詰まった「ミルポテっと」をご賞味ください。



※写真はイメージです。

ミルポテっとのおすすめの食べ方

シンプルな味付けだから、アレンジでさらにおいしい!

①ミルポテっと×オーロラソース

マヨネーズとケチャップをベースにしたオーロラソース。マヨネーズのコクとケチャップの酸味がミルポテっとにベストマッチ! お子様におすすめです。

②ミルポテっと×ブラックペッパー

粉チーズをプラスしても。おつまみにぴったりです。

③ミルポテっと×タルタルソース

具沢山のタルタルソースにすれば、おかずの一品に!

ミルポテっとは他の食材の味を邪魔しないシンプルな味付けなので、色々なお料理と一緒に召し上がりいただけます。サンドイッチの具材やお肉料理の付け合わせなど、ちょっと1品追加したいときに便利にご利用いただけます♪

オーロラソースの作り方

マヨネーズ:大さじ1
ケチャップ:大さじ1/2
ウスターソース:小さじ1/2



※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

	[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 (伊~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
	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