

ふれあい食材宅配 4つの約束



国産 地産地消優先

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

1

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。

2

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。

3

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。

4

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、締切日までに提出してください。

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あつくなりやすい
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。

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

アレルギー表示対象9大品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ・カシューナッツ)については、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。原料不漁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。※掲載の価格は全農希望小売価格です。※注文書にご記入いただいた個人情報は、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。

【編集・発行】全国農業協同組合連合会 暮らし支援部 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

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

●JA全農さいたま食材センター
☎049-223-0312 [FAX]049-223-0329

・JAさいたま・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
☎049-226-6560 [FAX]049-223-0329

●JAくまがや
☎048-533-8181 [FAX]048-533-8999

茨城県

●美野里県域食材センター
☎029-297-6824 [FAX]029-297-6825

JA水戸 ☎029-254-9354
JA常陸(笠間地区) ☎0296-74-4717
JA新ひたち野(石岡地区) ☎0299-56-3100
JA新ひたち野(小川地区) ☎0299-58-5600
JA新ひたち野(美野里地区) ☎0299-48-1691
JAなががたしおさい ☎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

●水府県域食材センター
☎0294-70-5855 [FAX]0294-70-5856

JA常陸(太田地区)
JA常陸(大宮地区)
JA常陸東海資材センター ☎029-212-3339

●JA水郷つくば食材センター ☎029-827-1261

●筑西県域食材センター
☎0296-20-1081 [FAX]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 [FAX]029-292-8798
フリーダイヤル
☎0120-208-898(平日9:00~17:30)

JA全農
さいたまの
ウェブサイトは
こちら



JA全農
いばらきの
ウェブサイトは
こちら



組合員のみなさまへ



安心・安全・新鮮

December 12
2026

JAクッキングアドバイスブック【茨城・埼玉版】

ふれあい
Fureai



今月の
おすすめレシピ

9回目 あじ鮮コース
えびグラタン

材料・
作り方は
こちら!



今月も
おすすめ食材が
いっぱい!



12月のお届け日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	休	休
13	14	15	16	17	18	19
20	休	休	23	24	25	26
27	28	休	休	休		

●Aルート ●Bルート

12月のお休みは

11金・12土・21月・22火・
29火・30水・31木

宅配回数
10回

です。

調理コース

月額
22,800円(税込)
1回あたり(10回)
2,280円(税込)

簡短コース

月額
22,800円(税込)
1回あたり(10回)
2,280円(税込)

あじ鮮コース

月額
29,000円(税込)
1回あたり(10回)
2,900円(税込)

December
2026 12

ふれあい食材 おすすめ商品をご紹介します



調理コース



Aルート 12/9水 Bルート 12/10木

ローズポーク小間切れ

ローズポークは茨城県が誇るブランド豚。茨城県の県花「バラ」にちなんで名付けられました。豚肉らしいコクのある濃い旨味をご賞味ください。



Aルート 12/23水 Bルート 12/24木

ローストチキン

国産鶏肉のレッグ部分を焼き上げ、皮は香ばしく中はジューシーに仕上げました。湯煎するだけの簡便商品で、華やかなクリスマスの食卓にぜひどうぞ！



Aルート 12/25金 Bルート 12/26土

有頭ブラックタイガー

小型サイズなのでおせちの具材にもぴったり。ベトナム産の養殖ブラックタイガーを使用。身質がしっかりしており、加熱したときの色鮮やかさが年末年始の食卓にぴったりです。

簡短コース



Aルート 12/7月 Bルート 12/8火

しおラーメン(埼玉県産小麦)

ほたてやえび、かになどの魚介エキスをを使用したあっさり塩スープ。のど越しの良い埼玉県産小麦使用のちぢれ麺が相性ピッタリです。



Aルート 12/18金 Bルート 12/19土

のり佃煮

国産のひとえぐさを、着色料や保存料を使用せずに飽きの来ない薄味に仕上げた佃煮です。食材の長年の人気商品でご飯のお供にぴったり一品です。ご飯以外にもアボカドと和えておつまみにも！



Aルート 12/23水 Bルート 12/24木

無塩せき あらびきウインナー

歯応えの良い羊腸詰めのウインナー。「無塩せき(むえんせき)」とは、ハムやソーセージなどの製造工程において、亜硝酸ナトリウムなどの「発色剤」を使用せずに肉を塩漬ける製法のことです。

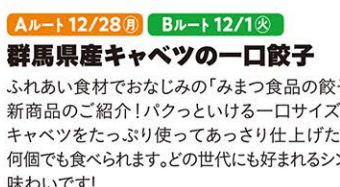
あじ鮮コース



Aルート 12/18金 Bルート 12/19土

赤坂璃宮監修 鶏肉の中華炒め

【赤坂璃宮】は1996年に譚彦彬氏が創業し、現在は譚澤明がオーナーシェフとして活躍。鶏ムネ肉ひとくちカットを粉付けて赤坂璃宮監修のコクのある中華風味の醤油タレと合わせました。お好みの野菜と炒めてください。



Aルート 12/28月 Bルート 12/1火

群馬県産キャベツの一口餃子

ふれあい食材でおなじみの「みまつ食品の餃子」から新商品のご紹介！バクッと一口サイズの餃子。キャベツをたっぷり使ってあっさり仕上げた餃子は何個でも食べられます。どの世代にも好まれるシンプルな味わいです！

こだわりポイント！

- ①穀物に麦を多く含む専用飼料で飼育された、上州麦豚を使用。
- ②生産者を限定し、キャベツの一大産地である嬬恋村を中心に群馬県内で生産された甘みのあるキャベツを使用。
- ③他にも群馬県産にら・生薑・にんにく・小麦を使用！



December
2026 12

ふれあい食材を使った おすすめレシピ



このマークがついている商品を使ったレシピを紹介しています！

2回目
あじ鮮コース

食材お届け日

Aルート 12/2水 Bルート 12/3木



たらのフライ らっきょうタルタルソース

1人分 468kcal 塩分 2.3g

使用する食材
・北海道産 真だら切身
・国産蜂蜜レモンらっきょう

らっきょう漬けをタルタルにしました。レモンの風味がほんのり香ります。



調理時間 30分

3回目
調理コース

食材お届け日

Aルート 12/4金 Bルート 12/5土



しじみと豆腐の オイスターソース炒め

1人分 346kcal 塩分 3.5g

使用する食材
・きぬ豆腐・冷凍しじみ

しじみには肝機能を高めるオルニチンや貧血予防に役立つ鉄分、ビタミンB12が豊富に含まれています。



調理時間 20分

7回目
調理コース

食材お届け日

Aルート 12/16水 Bルート 12/17木



ちくわの ツナマヨ焼き

1人分 277kcal 塩分 3.0g

使用する食材
煮込みちくわ

しっかりとした食感のぼたん焼きちくわです。煮込んでも、和え物にも色々な料理にどうぞ。



調理時間 15分

8回目
調理コース

食材お届け日

Aルート 12/18金 Bルート 12/19土



豚肉と白菜の 柚子鍋

1人分 422kcal 塩分 3.1g

使用する食材
国産豚ロース薄切れ

柚子の香りがさわやかな一品です。冬至の食卓にどうぞ。



調理時間 25分

12月22日(火)は
冬至

9回目
あじ鮮コース

食材お届け日

Aルート 12/23水 Bルート 12/24木



えびグラタン

1人分 857kcal 塩分 2.5g

使用する食材
大粒むきえび

背わた処理済みのプリっとした食感の大粒むきえびです。殻もとってあるので色々な料理に便利です。



調理時間 35分

10回目
調理コース

食材お届け日

Aルート 12/25金 Bルート 12/26土



海老の黄金焼き

1人分 219kcal 塩分 0.8g

使用する食材
有頭ブラックタイガー

ベトナム産養殖ブラックタイガーえびです。お重サイズなのでおせちの一品としても。



調理時間 20分

新年の
食卓に!!

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

とうふ入りハンバーグ[2個] 冷凍

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]

卵 乳 小麦

辛子めんたいこ[50g] 冷凍

着色料と発色剤を使用せず仕上げました。

調理方法 解凍後、タレを絡めて

[107kcal]

産直めかぶ(タレ付)[2個] 冷凍

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]

小麦

選べる商品

⑦ 冷凍さんま[2尾] 冷凍

宮城県女川港に水揚げされた新鮮なさんまを生のまま冷凍
しました。

調理方法 焼物、煮付け等

[297kcal]

⑦⑧どちらか
1品選べます

① 国産若鶏ムネ肉[200g] 冷凍

国産若鶏ムネ肉を真空パックし、冷凍しました。

調理方法 煮物、炒め物、揚げ物等

[145kcal]

⑧ 白身魚とチーズの磯辺焼き[4個] 冷凍

すり身に山芋を合わせて柔らかい食感に仕上げ、チーズと
アオサで風味を加えました。

調理方法 フライパン調理

[205kcal]

⑦⑧どちらか
1品選べます② 国産ほうれん草
くきわかめスープの素[120g] 冷凍国産のほうれん草に椎茸、きくらげ、人参の具材も国産で
そろえ、春らしい国産の真鯛エキスを加えたスープの素です。

調理方法 溶き卵を加えて

[61kcal]

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

赤魚切身[2切] 冷凍

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

[105kcal]

国産おくらと茎わかめの
山芋和え(なめこ入り)[2袋] 冷凍国産のおくら、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 解凍後そのまま

[30kcal]

味付こうや豆腐[2枚]

国産大豆を使用した味付き高野豆腐です。

[117kcal]

小麦

選べる商品

⑦ 国産春雨の牛肉入り
チャプチェ[220g] 冷凍

牛肉、春雨、千切り人参を果汁入りの醤油タレと合わせました。

調理方法 カット野菜と炒めて

[176kcal]

⑦⑧どちらか
1品選べます

① 天然ぶり切身[2切] 冷凍

調理方法 焼物、照焼き、煮付け等

[257kcal]

⑧ カット野菜

(国産春雨の牛肉入りチャプチェ用)[2人用]

玉ねぎ、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。

[34kcal]

⑦⑧どちらか
1品選べます③ トースターでサクサク
国産とうもろこしのり塩天[4個] 冷凍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 トースター調理

[196kcal]

卵 乳 小麦

⑦と一緒に調理できます。

あじ鮮コース【こだわり商品コース】

群馬県産

キャベツの一口餃子[25個] 冷凍

群馬県産キャベツをふんだんに使用した一口サイズの餃子です。

[233kcal]

小麦

愛知県産

しらすの炊き込みご飯[2合用] 冷凍

愛知県産しらすと炊き込み用のたれをセットにしました。

調理方法 炊き込み

[120kcal]

小麦

山安の縞ほっけ半身干し[2枚] 冷凍

脂のりの良い縞ほっけを干して旨みを引き出しました。

調理方法 焼物

[133kcal]

国産ごぼうの甘辛揚げ[100g] 冷凍

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]

乳 小麦

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

シマホッケ切身[2切] 冷凍

シマホッケを食べやすい大きさにカットし
塩のみで干し上げました。

調理方法 焼物、照焼き、煮付け等

[223kcal]

国産鶏肉使用

チキンナゲット[6個] 冷凍

国産鶏肉をふくらとしたナゲットにしました。

調理方法 レンジ調理

[223kcal]

卵 小麦

納豆[茨城:1連][埼玉:2コ]

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

[200kcal]

選べる商品

⑦ 野菜を加える
鶏肉の甘酢炒め[230g] 冷凍

粉付けした一口サイズの鶏肉と甘酢ソースのセットです。

調理方法 玉ねぎ、ピーマン、人参等と炒めて

[142kcal]

⑦⑧どちらか
1品選べます

① 天然ぶり切身[2切] 冷凍

調理方法 焼物、照焼き、煮付け等

[257kcal]

⑧ 国産岩下の花らっきょう[40g]

歯切れの良い国産らっきょうの中から、小粒サイズのみを
厳選して漬けた甘らっきょうです。

[130kcal]

⑦⑧どちらか
1品選べます② 無塩せき
ロースハムスライス[60g]国産豚肉を主原料とし、発色剤、リン酸塩等を使用せずに
作ったロースハムです。

[116kcal]

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

鶏肉とごぼうの旨煮[170g] 冷凍

国産鶏ムネ肉、ジャキジャキとした食感の
ごぼう揚げと醤油ベースタレのセットです。

調理方法 カット野菜と煮て

[137kcal]

小麦

ねぎとにら入り
肉餃子[8個] 冷凍ジューシーな豚肉ベースのあんにねぎと
にらをたっぷり使用した肉餃子です。

調理方法

[194kcal]

小麦

納豆[茨城:1連][埼玉: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。

調理方法

[200kcal]

選べる商品

⑦ フライパンでできる!
やわらかいかの磯辺フライ[2枚] 冷凍やわらかい身質のイカをカットして、香ばしいアオサ風味の
パン粉を付けました。

調理方法 揚げ焼き

[128kcal]

⑦⑧どちらか
1品選べます

① 国産豚モモスライス[180g] 冷凍

調理方法 煮物、炒め物等

[225kcal]

⑧ みんなのやさい
皮付きじゃがいも[300g]

水切り、水洗いせずにお使いいただけます。

[43kcal]

⑦⑧どちらか
1品選べます

③ おかか昆布[50g]

さば節、かつお節を北海道産細切り昆布と炊き合わせました。

調理方法 ご飯のお供やおにぎりの具等

[210kcal]

小麦

(共通商品)と一緒に調理できます。

あじ鮮コース【こだわり商品コース】

手ごねハンバーグ(和風おろし)[2個] 冷凍

豚肉ベースのジューシーなハンバーグに、大根おろしを使用した
和風ソースを合わせました。

調理方法 湯煎

[194kcal]

卵 小麦

もっちりチーズフライ[100g] 冷凍

ふんわり軽い口当たりのチーズにパン粉をつけて、一口サイズの
フリッターにしました。

調理方法 トースター調理

[338kcal]

乳 小麦

北海道産 真だら切身[2切] 冷凍

調理方法 焼物、ホイル焼き、汁物等

[72kcal]



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。

[147kcal]



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

黄金生姜入り 鶏つみれの
中華みそスープ [185g] 冷凍国産黄金生姜の千切りを入れた和風の
鶏つみれと中華みそ味のスープのセットです。

[195kcal]

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]

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

⑦ メカジキ切身 [2切] 冷凍

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]

⑦⑧どちらか
1品選べます

① 国産豚切り落とし [200g] 冷凍

使う分だけ取り出せて便利です。

調理方法 炒め物等

[221kcal]

⑧ だし香る国産舞茸と
根菜の山芋寄せ [4個] 冷凍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
機辺天です。

調理方法 トースター又はレンジ調理 [195kcal]

⑦⑧どちらか
1品選べます

⑤ 冷凍しじみ [100g] 冷凍

青森県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]



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

白身魚フリッターの
黒酢あんかけセット [140g] 冷凍油調したタラフリッターとほどよい酸味の
黒酢タレのセットです。

調理方法 カット野菜と炒めて [137kcal]

お料理
サラダスティック [10本]ジュシーでほぐれやすいカニ風味蒲鉾
です。

[93kcal]

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]

※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 お野菜と炒める とり肉の
オイスター炒め [150g] 冷凍

国産鶏ムネ肉をオイスターの入った中華タレで味付けしました。

調理方法 お好みの野菜と炒めて [130kcal]

⑦⑧どちらか
1品選べます

① 真あじ開き一夜干し [2枚] 冷凍

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]

⑧ カット野菜
(白身魚フリッターの黒酢あんかけセット用) [2人用]玉ねぎ、人参、ピーマンをセットしました。カット野菜は地域
対応商品です。

[34kcal]

⑦⑧どちらか
1品選べます

⑤ 江戸べったら漬 [1個]

国産大根を米こうじて甘く漬けました。

[54kcal]

あじ鮮コース【こだわり商品コース】

みつせ鶏ささみ [200g] 冷凍

調理方法 焼物、炒め物、揚げ物等

[103kcal]

いか開き一夜干し [2枚] 冷凍

松いかに開き加工し、塩水漬後に干して
旨味を閉じ込めました。

調理方法 焼物、揚げ物、炒め物等

[88kcal]

天然エビフライ [4尾] 冷凍

天然えびを使用し、新鮮な有精卵で作った
こだわりの衣で包んだエビフライです。

調理方法 揚げ物調理

[123kcal]

卵 乳 小麦 えび

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

目鯛昆布だし醤油漬 [2切] 冷凍

目鯛を昆布醤油タレに漬け込みました。

[126kcal]

XO醤入り五目まんじゅう [4個] 冷凍

国産の鶏肉、豚肉やキャベツ、たまねぎ、
にら、しいたけなどの国産野菜を、XO醤で
味付けした点心です。

[196kcal]

中華ワントン
(スープ付) [83g] 冷凍

生姜の香りが楽しめるワントンです。

調理方法 お好みの野菜を加えて煮て [194kcal]

選べる商品

⑦ 国産鶏もも小間切 [150g] 冷凍

国産鶏モモ肉を一口大にカットしてあります。

調理方法 炒め物、煮物等

[190kcal]

⑦⑧どちらか
1品選べます① 北海道産
ヒレグロカレイ切身 [2切] 冷凍

北海道産ヒレグロカレイの素切りです。煮付けがおすすめです。

調理方法 焼物、煮付け等 [89kcal]

⑧ ジャガチーズ春巻 [4個] 冷凍

北海道十勝産の5種チーズとじゃがいもを包んだ一口サイズの
春巻きです。

調理方法 揚げ物調理 [193kcal]

⑦⑧どちらか
1品選べます⑤ レンジで
雪室コロッケ(茶豆) [2個] 冷凍天然の冷蔵庫雪むろで熟成させたじゃがいも「雪むろ
じゃがいも」にたっぷり茶豆を入れました。

調理方法 レンジ調理 [261kcal]

卵 乳 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

国産豚肉のソテー
(たまねぎソース付き) [190g] 冷凍国産豚肉を食べやすい厚さにカットし、
醤油で下味を付けました。添付の玉ねぎ
たっぷりソースを絡めて。

調理方法 フライパン調理 [175kcal]

しおラーメン
(埼玉県産小麦) [2食]埼玉県産小麦を使用したちぢれ麺に、
あっさり塩スープをセットしました。

[257kcal]

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。
だしの効いた添付のタレをかけて召し
上がり下さい。

[138kcal]

選べる商品

⑦ 海鮮バーグ [2個] 冷凍

たらの無リンすり身にほたて、いか、おきあみを加えた
ハンバーグです。

調理方法 レンジ調理 [126kcal]

⑦⑧どちらか
1品選べます

① にらまんじゅう [8個] 冷凍

国産豚肉にたっぷりのニラを入れたジュシーなにら
まんじゅうです。

調理方法 レンジ調理 [153kcal]

⑧ 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]

⑦⑧どちらか
1品選べます

⑤ めかぶカップ [2個] 冷凍

調理方法 お好みのタレをかけて [15kcal]

あじ鮮コース【こだわり商品コース】

彩の国 黒豚ウデスライス [200g] 冷凍

埼玉県の銘柄豚、彩の国黒豚のウデ肉をスライスしました。

調理方法 焼物、炒め物等

[201kcal]

紀州備長炭干 さわらかま [2切] 冷凍

脂のりの良いさわらを、塩と梅酢で味付けて備長炭でじっくり
魚の余分な水分と臭みを取りました。

調理方法 焼物 [171kcal]

しょうがご膳(混ぜご飯の素) [2合用]

国産生姜の食感、風味が楽しめる混ぜご飯の素です。

調理方法 混ぜ込み [48kcal]

ししゃもみりん干し [60g] 冷凍

カラフトししゃものオスを、砂糖、塩、本味麴のみを使用した調味
液につけて味付けしました。

調理方法 焼物等 [351kcal]

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

関西風うどんすき[580g] 冷凍

上品な甘さとうまみのある関西風のだしの効いたタレとのごしの良いうどん、鶏モモ肉をセットしました。

調理方法 お好みの野菜を加えて煮て
[135kcal]

あじわい餃子[8個] 冷凍

ご飯に合うように少し濃いめの味つけに仕上げた野菜餃子です。

[184kcal]

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

北海道産 真だら切身[2切] 冷凍

調理方法 焼物、鍋物、ソテー等

[72kcal]

⑦⑧どちらか
1品選べます

果汁たっぷり 豚焼肉[180g] 冷凍

国産豚肉を洋なしやりんご果汁を加えたんにくが香る醤油ベースタレで味付けしました。

調理方法 お好みの野菜と炒めて

[179kcal]

小麦

煮込ちくわ[2本]

しっかりとした食感のぼたん焼きちくわです。煮込んでも、和え物にも色々な料理にどうぞ。

[143kcal]

⑨⑩どちらか
1品選べます

ごぼうのピリ辛炒め[145g] 冷凍

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

シルバー切身[2切] 冷凍

調理方法 焼物、照焼、煮付け等

[153kcal]

銀のクリームシチュー・ルー[150g]

味の決め手は直火焼。食べやすい、まろやかな味付けです。

調理方法 鶏肉・カット野菜と煮込んで

[495kcal]

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

国産若鶏ムネ肉[200g] 冷凍

国産若鶏ムネ肉を真空パックし、冷凍しました。

調理方法 煮物、炒め物、揚げ物等

[145kcal]

⑦⑧どちらか
1品選べます揚げずにそのまま
丸ごと海老フリッター[100g] 冷凍

尾を取り、背中をカットした油調済エビフリッターです。お好みの味付けでどうぞ。

[243kcal]

小麦

えび

みんなのやさい
肉じゃが・カレー用[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。

〔共通商品〕と一緒に調理できます。

[38kcal]

⑨⑩どちらか
1品選べます

えびといかの彩りマリネ[100g] 冷凍

国産のいか、えびを刻み玉ねぎ等を加えたマリネ液で味付けしました。

調理方法 レタス等を添えて

[96kcal]

小麦

えび

あじ鮮コース【こだわり商品コース】

国産豚モモ細切り[200g] 冷凍

調理方法 炒め物等

[225kcal]

天然ぶり切身(厚切り)[2切] 冷凍

調理方法 焼物、照焼き、煮付け等

[257kcal]

豚もつ煮[260g] 冷凍

低温真空調理で豚もつをやわらかく仕上げてあります。

調理方法 湯煎

[90kcal]

小麦

産直めかぶ(タレ付)[2個] 冷凍

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]

小麦

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

炭火焼かつおたたき[100g] 冷凍

1本釣のかつおをこだわりの「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]

魚沼産肉厚椎茸入り
肉詰めいなり煮[2個] 冷凍

新潟県魚沼の豊富な伏流水を与えて育て上げた肉厚椎茸をたっぷり入れたふわりジューシーな肉詰めいなりです。

調理方法 湯煎

[141kcal]

国産ゴボウサラダ[60g] 冷凍

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。

[217kcal]

卵

乳

小麦

選べる商品

国産豚ロース
薄切れ[180g] 冷凍

調理方法 焼物、炒め物等

[291kcal]

⑦⑧どちらか
1品選べます

銀ひらす西京漬[2切] 冷凍

脂のりの良い銀ひらすを上品な西京漬で味付けしました。

調理方法 焼物

[149kcal]

和風ハンバーグ[2個] 冷凍

豚肉ベースのハンバーグに、大根おろしを使用した和風だれでおいしく仕上げました。

調理方法 湯煎

[194kcal]

卵

小麦

⑨⑩どちらか
1品選べます

天然わかめ[30g]

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]

卵

小麦

簡短コース【簡単調理コース】

[商品を選択しない場合は⑦・⑧のセットでお届けします]

共通商品

ローズポーク
ウデスライス[200g] 冷凍

茨城県の銘柄豚、ローズポークのウデ肉をスライスしました。

調理方法 焼物、炒め物等

[201kcal]

のり佃煮[40g] 冷凍

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]

釜あげしらす[40g] 冷凍

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

[91kcal]

小麦

選べる商品

氷温造り
銀ひらす醤油漬[2切] 冷凍

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、フライパン調理

[153kcal]

小麦

⑦⑧どちらか
1品選べます

ロールキャベツ[2個] 冷凍

ロールキャベツをトマトベースのソースで煮込みました。

調理方法 湯煎

[63kcal]

卵

乳

小麦

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]

⑨⑩どちらか
1品選べますよこすか海軍
カレーコロッケ[2個] 冷凍

「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]

卵

乳

小麦

あじ鮮コース【こだわり商品コース】

赤坂璃宮監修 鶏肉の中華炒め[150g] 冷凍

鶏ムネ肉ひとくちカットを粉付けして赤坂璃宮監修のkokのある中華風味の醤油タレと合わせました。

調理方法 お好みの野菜と炒めて

[152kcal]

小麦

コリアンチヂミ(たれ付)[2枚] 冷凍

国産小麦に人参や玉ねぎ等の国産野菜を加え、外はパリパリ、中はもちもち食感に仕上げました。

調理方法 フライパン調理

[175kcal]

卵

小麦

のもん胡麻さば[140g] 冷凍

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、胡麻の香りを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]

小麦

あつみかぶ[180g]

山形県特産のあつみかぶを甘酢漬けにしました。

[88kcal]

おいしい、かんたん、使いやすい!

和楽コース



月額
1ヶ月
14,800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。

※12/28(月)は、12/1(火)と同メニューです!

A ルート お届け日 12/1 火

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。

鶏ごぼう (80g)
凍ったまま7分湯煎で温めて。

B ルート お届け日 12/1 火

国産野菜のナムル (80g)
解凍後、そのままどうぞ。

春雨と小松菜の炒め物 (70g)
凍ったまま4分湯煎で温めて。

A ルート お届け日 12/2 水

ブリ照焼き (55g)
凍ったまま10分湯煎で温めて。

照り焼き肉団子 (85g)
凍ったまま6分湯煎で温めて。

B ルート お届け日 12/3 木

おさかなと国産5種の野菜カツ (1個)
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。

国産ニラのもっちりチヂミ (2個)
凍ったままお皿にのせ、ラップをして600W50秒レンジで温めて。

納豆 (1パック)
国産大豆を使用しました。納豆は地域対応商品です。

A ルート お届け日 12/4 金

エビチリ (70g)
凍ったまま7分湯煎で温めて。

彩り酢鶏 (80g)
凍ったまま3分湯煎で温めて。

B ルート お届け日 12/5 土

みそコーンまんじゅう (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。

焼ちくわいそべ天 (2本)
凍ったまま500W1分レンジで温めて。

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 12/7 月

お肉屋さんの手作りピーマンの肉詰めフライ (2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30秒レンジで温めて。

あじの昆布藻塩焼き (45g)
凍ったまま10分湯煎で温めて。

B ルート お届け日 12/8 火

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。

油揚げとキャベツの辛し和え (70g)
解凍後、そのままどうぞ。

ふくら仕上げの煮豆 (70g)
凍ったまま5分湯煎で温めて。

A ルート お届け日 12/9 水

おかずセット
(タラのカレーパン粉焼き) (1食)
凍ったまま500W2分30秒レンジで温めて。

鶏肉のあんかけ風 (80g)
凍ったまま7分湯煎で温めて。

B ルート お届け日 12/10 木

国産里芋まんじゅう
(鶏そぼろ包み) (90g)
凍ったまま10分湯煎で温めて。

A ルート お届け日 12/14 月

氷温熟成 骨取り国産さば生姜醤油煮 (90g)
凍ったまま7分湯煎で温めて。

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 12/15 火

雪室熟成じゃがいもの肉じゃがコロッケ (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。

玉子焼き (2個)
凍ったまま1分湯煎で温めて。

A ルート お届け日 12/16 水

レンジで焼き魚真ほっけ (1枚)
凍ったまま500W6分レンジで温めて。

チキンかつ (1個)
凍ったままお皿にのせ、ラップをかけて500W1分10秒レンジで温めて。

B ルート お届け日 12/17 木

えび包焼 (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。

めかぶ三升漬 (40g)
解凍後、そのままどうぞ。

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 12/18 金

サワラ西京焼 (60g)
凍ったまま10分湯煎で温めて。

チャーシュー丼の具 (70g)
凍ったまま7分湯煎で温めて。

B ルート お届け日 12/19 土

ほっこり大学いも (70g)
凍ったまま2分湯煎で温めて。

がんもどきの煮物 (4個)
解凍後、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 12/23 水

ねぎとろ (50g)
解凍後、そのままどうぞ。

レンジで簡単 国産鶏竜田揚げ (100g)
凍ったままお皿にのせ、500W3分レンジで温めて。

B ルート お届け日 12/24 木

国産とろろ (60g)
解凍後、そのままどうぞ。

野菜クリームチャウダー (100g)
凍ったまま7分湯煎で温めて。

A ルート お届け日 12/25 金

メヌケの柚庵焼き (45g)
凍ったまま10分湯煎で温めて。

とまとソースハンバーグ (80g)
凍ったまま7分湯煎で温めて。

B ルート お届け日 12/26 土

無塩せき ロースハムスライス (40g)
そのままどうぞ。

洋食屋さんの ふわとろオムレツ (1個)
あけ口を点線まで開封し、お皿にのせ、500W1分30秒レンジで温めて。

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 12/28 月

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。

鶏ごぼう (80g)
凍ったまま7分湯煎で温めて。

B ルート お届け日 12/29 火

国産野菜のナムル (80g)
解凍後、そのままどうぞ。

春雨と小松菜の炒め物 (70g)
凍ったまま4分湯煎で温めて。