

# Cooking Advice

クッキングアドバイス 2月号 2023

2月のお届け日

宅配回数 10回

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	休	休
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	休	休	24	25
26	27	28				

■ Aコース ■ Bコース

節分  
二月初



恵方巻って??

「恵方」とはその年の歳徳神(としとくじん)がいるとされている場所です。その恵方に向けて巻きずしを食べると、良い1年が過ごせるといわれています。切らずに丸かぶりし、無言で一気に食べ願掛けをします。

恵方巻



鬼はそと



福はうち

豆まき

大豆は古くから神事に使われる「神聖な穀物」とされてきました。その豆をまくことは「魔滅(魔を滅する)」に通じ、邪気や鬼を追い払って、幸運を呼び込むと言われています。



いわしを使った魔除けの風習があり、いわしの頭に柊の枝を刺して玄関に飾っておくと、鬼が寄ってこないと言われていました。これにちなみ、体の中の邪気を払うために、いわしを食べると良いとされています。



# 2月のご案内

- ふれあい食材  
おすすめ商品のご紹介…………… 2
- 食材宅配商品一覧…………… 3
- 毎月18日はごはんの日特集 …… 5
- 料理のコツ教えます…………… 6
- 宅配メニュー・関連情報 …… 8
- ふれあい食材からのお知らせ…… 32
- わたしの伝言板…………… 33
- ご愛顧感謝キャンペーンの  
お知らせ…………… 34

## 今月の価格



コース	本体価格	税込価格
基本コース	赤(2人用) 18,500円	19,980円
	黄(4人用) 30,167円	32,580円
	緑(6人用) 42,481円	45,880円
お魚コース	青(2人用) 19,343円	20,890円
いりどりコース	白(2人用) 20,639円	22,290円
あじわいコース	桃(2人用) 19,426円	20,980円

# 広島産かき

一般的な広島かきは、殻は小さいけれど身は大きくプリッとしていて、濃厚な味わいが特徴です。広島湾は波が静かで潮の流れも適度にあり、かきの育成に良い条件が揃っています。また、流れ込む河川水の影響で、広島湾では梅雨時期から夏にかけて、海水中の塩分濃度の差による層ができます。これは、甘い水（少し薄い海水）を好む牡蠣に有利な条件で中国山地から流れる豊富な栄養分が運び込まれ、かきの餌となるプランクトンが良く育つのも大きなポイントです。また、全国的に人気の理由は、その美味しさはもちろん確かな安全性にもあります。県が独自に条例を定め、食品衛生上の安全対策に特に力を入れていることで全国の生産量の半分以上を、広島県産が占めることになっています。



2/24(金)・25(土)お届け

基本コース・お魚コース

広島産生かき（加熱用）

旬の広島かきを風味抜群の水切りタイプでお届けします。



2/24(金)・25(土)お届け

あじわいコース

広島産殻付生かき（加熱用）

袋のまま電子レンジで加熱するだけで旬の広島殻付かきをお楽しみいただけます。



(広島県食品研究所 提供)

# 2023 2月 食材宅配商品一覧表

Aコース 月水金  
Bコース 火木土

季節のメニュー

特別メニュー

ごはんの日

新商品



牛乳パックの日 今月は1日と2日です。

〔JAふれあい食材では資源の有効利用の為に「牛乳パック」の回収を行っています。〕



18日はごはんの日です。  
(18日がAコースの場合は前日宅配が対象となります。)

Aコース	Bコース	基本コース				
1 (水)	2 (木)	果汁たっぷり豚焼き (厚切り)	ごぼうサラダ	手巻き寿司セット (マゴ・はたて・サーモン・カニカマ)	銚子産 天日干しいわし	福豆
3 (金)	4 (土)	栃木県産豚肉 切り落とし(カタ)	きのこグラタン	籠清のおでんセット	おでん用 三角こんにゃく	
6 (月)	7 (火)	栃木県産牛豚合挽 ハンバーグ	北海道産小麦使用 もちり pasta	無塩せき あらびきウィンナー	熟成紅鮭切身	北の大豆絹(充填)
8 (水)	9 (木)	国産若鶏モモ肉	直火焼銀の クリームシチュールー	塩蔵海藻サラダ	寒鯖一夜干し	あさひ納豆 国産極小粒
13 (月)	14 (火)	氷温造りシルバー 醤油漬	するめいか 一夜干し	担々麺 (国産小麦粉使用)	中華パリ皮春巻	
15 (水)	16 (木)	栃木県産豚小間肉 (モモ)	無着色 辛子めんたいこ	天然ぶり切身	冷凍あさり (北海道産)	
17 (金)	18 (土)	国産豚バラ肉の 焼肉并用	カクテキキムチ	海老屋が作った 海老フライ	サクサク衣がおいしい 白身魚フライ	
20 (月)	21 (火)	栃木県産牛肉 切り落とし(モモ)	三陸産早採りわかめ	高鮮度冷凍びんちょう まぐろたたき	しめ鯖	
24 (金)	25 (土)	広島産かき (加熱用)	北海道産真たら切身	栃木県産しいたけ	日光国産大豆 湯とうふ	野菜を美味しく食べる 鍋つゆ(白だし)
27 (月)	28 (火)	栃木県産豚ロース うす切り	ハッシュポテト	ほたての炊込みご飯	ほっこりもちもち すいとんセット	国産 冷凍汁物ミックス

Aコース	Bコース	お魚コース				
1 (水)	2 (木)	さわら西京漬 (甘酒仕立て)	越前庵 懐石白胡麻どうふ	手巻き寿司セット (マゴ・はたて・サーモン・カニカマ)	銚子産 天日干しいわし	福豆
3 (金)	4 (土)	籠清のおでんセット	おでん用 三角こんにゃく	海老屋が作った 海老フライ	雪室熟成 じゃがいものコロッケ	
6 (月)	7 (火)	いかのピリ辛炒め	棒々鶏の素セット	熟成紅鮭切身	子持ちししゃも 醤油漬け	北の大豆絹(充填)
8 (水)	9 (木)	銀鱈切身	産直めかぶ(タレ付)	あさひ納豆 国産極小粒	野菜餃子	きのこの中華スープ
13 (月)	14 (火)	シマホッケ ふっくら干し	ふっくらだし巻玉子	ぶりあら煮用 (切身入り)タレ付き	国産山菜なめこ	自然のうまみ 味付いなり
15 (水)	16 (木)	マンダイ切身	無着色 辛子めんたいこ	エコープ スパゲッティ	冷凍あさり (北海道産)	国産鶏の 甘だれスティック
17 (金)	18 (土)	漁師風 いか醤油漬	東京べったら漬	銀座伴助 赤魚フィーレ干し	ふんわり味付巻ゆば	
20 (月)	21 (火)	栃木県産牛肉 切り落とし(モモ)	あじと3種の野菜の マリネ	ピチットさば フィーレ	海鮮いももち	
24 (金)	25 (土)	広島産かき (加熱用)	北海道産真たら切身	さんまのすり身 (味付)	日光国産大豆 湯とうふ	野菜を美味しく食べる 鍋つゆ(白だし)
27 (月)	28 (火)	北海道 一汐サーモン切身	三陸産早採りわかめ	ほたての炊込みご飯	ピンチョウ 切り落とし	冷凍とろろ

# 2023 2月 食材宅配商品一覧表

Aコース 月水金  
Bコース 火木土



キリトリ

キリトリ



季節のメニュー

特別メニュー

ごはんの日

新商品

**牛乳パックの日** 今月は1日と2日です。

〔JAふれあい食材では資源の有効利用の為に「牛乳パック」の回収を行っています。〕

18日は**ごはんの日**です。  
(18日がAコースの場合は前日宅配が対象となります。)

Aコース	Bコース	いろいろりコース						
1 (水)	2 (木)	果汁たっぷり豚焼き(厚切り)	花咲しぐれワンダフルサラダ(かに風味かまぼこ)	もやし	恵方巻き用セット4種	きゅうり	銚子産天日干しいわし	福豆
3 (金)	4 (土)	栃木県産豚肉切り落とし(カタ)	国産本格キムチ	スープで食べる小籠包	籠清のおでんセット	みんなのやさいおでん・煮込み用	おでん用三角こんにゃく	
6 (月)	7 (火)	栃木県産牛豚合挽ハンバーグ	かぼちゃのポタージュ	エコープ全粒粉入りクワッサン(ブルー)	熟成紅鮭切身	北の大豆絹(充填)		
8 (水)	9 (木)	国産若鶏モモ肉	カットかぶ(煮物用)	あさひ納豆国産極小粒	むきえびのチリソース(大)(甘口)	天津飯		
13 (月)	14 (火)	金のランチ 二役仕込み赤魚みりん漬け	無着色辛子明太子	栃の木まいたけ	担々麺(国産小麦粉使用)	チャーシューまん		
15 (水)	16 (木)	栃木県産豚小間肉(モモ)	豆苗	チーズ入焼かまぼこ	氷温造りサバの味噌煮	冷凍あさり(北海道産)		
17 (金)	18 (土)	栃木県産豚ロースカツ	まるごと北海道ポテトサラダさやか	千切りキャベツ	ホタテ炊き込みご飯の素	みつせ鶏直火焼きつくね串手ごね風		
20 (月)	21 (火)	栃木県産牛肉切り落とし(モモ)	国産冷凍ささがきごぼう	国産具材の茶碗蒸し	国産白身魚のカレー風味焼き	ツナマヨはんぺん焼き		
24 (金)	25 (土)	静岡県伊豆産ひじき炊き込みごはんの素	柚子塩炙りかつお	鶏塩白湯鍋の素	五品目の寄せ鍋野菜セット(中袋)	日光国産大豆湯とうふ		
27 (月)	28 (火)	栃木県産豚ロースうす切り	北海道十勝産マルチ種皮つきカットポテト	三陸産早採りわかめ	からすがれい西京漬	らくらく調理きんぴら用		

Aコース	Bコース	あじわいコース					
1 (水)	2 (木)	トラウトサーモン(刺身用)	ねぎとろ	金鯱いわし	福豆	国産あい鴨ロースト(和風ソース)	
3 (金)	4 (土)	とちぎゆめポークローススライス	天然ぶり切身				
6 (月)	7 (火)	とちぎ和牛ハンバーグ(ソース付)	かれい灰干			料亭の技ごま豆腐(白ごま)	
8 (水)	9 (木)	菜彩鶏モモ肉(岩手県産)	大粒冷凍あさり(北海道産)			さわらとろみ漬	
13 (月)	14 (火)	栃木県産豚ロースの金山寺もろみだれ漬	生からつくった真鱈切身(骨取り)				
15 (水)	16 (木)	とちぎゆめポークモモスライス	能登産一本釣いか開き				
17 (金)	18 (土)	坦々ごまみそ鍋セット(栃木県産豚肉使用)	かにとろ丼				
20 (月)	21 (火)	栃木県産牛肩ロース焼肉用	めぬき純米吟醸粕漬				
24 (金)	25 (土)	栃木県産豚ヒレ肉の香味野菜パン粉焼き	広島産殻付生かき(加熱用)				
27 (月)	28 (火)	とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ)	オリーブヤシオマス西京漬				

毎月18日は

ごはんの日



JAグループ栃木は、「3食ごはんの日」運動に取り組んでいます。

今月のごはんの日商品お届け日は、

Aコース：2月17日(金)

Bコース：2月18日(土)です

JAふれあい食材では、  
毎月18日のごはんの日にあわせて  
「ごはんがおいしく食べられる」  
メニューを提案しています。

日本人にとっての『よい食』を、  
みんなで考えよう。

### コンセプト

JAグループがすすめる、  
心と体を支える食の大切さ、  
国産・地元産農畜産物の豊かさ、  
それを生み出す農業の価値を伝え、  
国産・地元産農畜産物と日本の農業の  
ファンになっていただくという運動です。



ひとりひとりによい食を。私は絶対、朝ごはんを食べる。  
炊き立ての白いご飯とお味噌汁を。  
母はその時々旬の食材を選んてる。日本はいいよね。  
我が家では、みんなそろっていただきますと言ってから食べる。  
ぼくは給食を残したことがない。だっておいしいもん。  
お祖父ちゃんはお寿司が大好き。あわせて日本酒もね。  
ワタシはダイエットのために新鮮な野菜をもりもり食べる。  
自分は最近どんな人がつくってるか気になる。安心も味のうち。  
ママは、よくかんで食べなさいと言う。その方が体いいんだって。

よい食とは、おいしい食のこと。  
よい食とは、楽しい食であること。  
よい食とは、家族の健康を支えるもの。  
よい食とは、よい暮らしそのもの。

### 基本コース

#### 豚バラ肉の焼肉丼



### お魚コース

#### 漁師風いか醤油漬け丼



### いろどりコース

#### ホタテ炊き込みご飯



### あじわいコース

#### かにとろ丼



# 料理のゴツ 教えます



寒い日が続きます。お正月休みも返上してがんばっている受験生、支えるご家族共々、大変なことと思います。そこで、今月はお腹に優しいお夜食にもぴったりのお料理をご紹介します。

## 今月の料理のポイント

### ○小田巻き蒸し

卵とだし汁の割合は1：3。味つけは吸汁と同じ位が目安です。冷蔵庫にあるウインナーソーセージなどを使っても良いですね。

### ○煮やっこ

豆腐を弱火でゆっくり煮含めることが美味しく作るコツです。すき焼きの残り汁を少しだし汁で割って使うと美味しいですよ。

### ○卵とじにゅうめん

そうめんは夏だけではなく、にゅうめんにすると冬も美味しくいただけます。汁に少しとろみをつけると冷めにくく、卵が全体にきれいにからみます。

### ○餃子ワンタン

ワンタンよりボリュームがあります。野菜をたっぷり入れて、タンメン風の塩味にしても良いですね。その時は餃子の数を減らしましょう。



## 小田巻蒸し

### 材料 1人分

- 卵 …………… 1個 (50cc)
- だし汁 …………… 150cc
- 塩 …………… 小さじ1/5
- うす口しょうゆ …… 小さじ1/3
- カニカマボコ …………… 1本
- チーズ …………… 1切
- 茹でうどん …………… 1/2玉
- 鶏モモ肉 …………… 50g
- うす口しょうゆ …………… 少々
- しいたけ …………… 1/2枚
- ほうれん草 …………… 少々
- ゆずの皮 …………… 少々

## 作り方

- ① 茹で麺を使用する際は、サッと茹でて水気をきっておく。鶏モモ肉は一口大に切り、少量のうす口しょうゆをまぶした後、サッと茹でる。しいたけは半分にそぎ切りにする。ほうれん草は茹でて、3cmの長さに切る。チーズは1cm角に切る。ゆずの皮はせん切りにする。
- ② ボウルに卵をわり入れよくほぐす。Aのだし汁と調味料を加えてよく混ぜる。
- ③ 小鉢にうどんを入れ、更に①の具材を上のにせる。②の卵液を静かに流し入れ、これを弱火で10～15分蒸す。蒸し上がったらずずの皮をのせる。

## 我が家の食育



第187回

私の学生時代、よく皆さんから、「お母さんがお料理の先生だから、さぞ美味しいお夜食を作っていたのだでしょうね。」と言われました。ところが良く考えてみると、私は母にお夜食を作ってもらったことはありませんでした。「夕飯の後は朝まで食事は必要ない。夜中に食事をすると、胃腸への負担が多くなるし、朝食が美味しく食べられない。」これが栄養士の母の持論でした。とは言っても育ち盛りで、どうしてもお腹が空くというお子さんも多いでしょう。おすすめは、消化が良く、

この季節は体が温まるものです。そして食べる量は少なめに。

今月のお料理は、冷蔵庫にある材料で、そんなに時間をかけずに作れる物をご紹介します。受験生ではなくても、お正月のごちそう続きで少し胃腸が疲れている時、又、少し風邪気味で食欲がない時にもピッタリのお料理ですので、お試ください。お夜食を上手に召し上がって、気分転換したり、頭を休めていただけたらと思います。がんばれ受験生!!

# 煮やっこ

## 材料 1人分

木綿豆腐……………	1/2丁	だし汁……………150cc 砂糖……………大さじ1 しょうゆ…大さじ1と1/2 みりん……………大さじ1
ねぎ……………	1/2本	
けずり節 ……	ひとつかみ	
卵 ……………	1個	

## 作り方

- ① 木綿豆腐はペーパータオルの上に30分置き、自然に水切りをする。ねぎは斜めにうす切りにする。
- ② 小鍋にAの調味料を合わせる。①の木綿豆腐とねぎを入れ、更にけずり節を加える。弱火にかけ20分位煮含める。味を調べ、溶き卵を流し入れ、半熟状に卵が固まったら火を止める。



# 卵とじにゅうめん

## 材料 1人分

そうめん……………	1/2束	水……………1カップ Aめんつゆ
ねぎ……………	10cm	
鶏モモ肉……………	50g	…… かけの割合で希釈 片栗粉……………大さじ1/2 水……………大さじ1 七味唐辛子
えのきだけ……………	少々	
卵……………	1個	
ゆずの皮……………	少々	

## 作り方

- ① そうめんは少し固めに茹でて水洗いし、ザルに上げる。ねぎは斜めうす切りに、鶏肉は1.5cm角位に切る。えのきは根元を切り、長さを半分にしてほぐす。
- ② 鍋にAを合わせ、鶏肉を入れて火にかける。煮立ったらアクをとり、ねぎ、えのき、そうめんを加える。水溶き片栗粉を混ぜながら加え、少しとろみをつける。
- ③ よくわりほぐした卵を、②に手早く流し入れ、フワッと浮き上がったら火を止めて、器に盛り付け、ゆずの皮のせん切りをのせる。お好みで七味唐辛子を振る。

# 餃子ワンタン

## 材料 1人分

冷凍餃子……………	4個	水……………1カップ 鶏ガラスープの素……………小さじ1/2 Aごま油……………小さじ1/2 しょうゆ……………小さじ2 旨味調味料……………少々 塩……………少々 こしょう……………お好みで
ほうれん草……………	少々	
ねぎ……………	5cm	
鳴門巻き……………	1切	

## 作り方

- ① ほうれん草は色良く茹でて3cmの長さに切る。ねぎは小口からうす切りにする。冷凍餃子は茹でて、解凍したらザルに上げ水気をきる。
- ② 鍋にAを合わせて煮立たせる。
- ③ 器に②のスープを注ぎ入れ、①の茹でた餃子を入れ、ほうれん草、鳴門巻き、ねぎを上のにせる。お好みでこしょうを振る。



2月

1日水~7日火

レシピ紹介商品

季節のメニュー

ごはんの日

特別メニュー

Aコース

1日 (水)

Bコース

2日 (木)

2人用

本体価格 2,185円 (税込 2,360円)

4人用

本体価格 3,398円 (税込 3,670円)

6人用

本体価格 4,815円 (税込 5,200円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
		2人用	4人用	6人用		
果汁たっぷり豚焼き (厚切り)	冷凍	200g	300g	400g	179	1.3
ごぼうサラダ	チルド	140g	140g	140g x2パック	189	1.4
手巻き寿司セット (マグロ・ほたて・サーモン・カニカマ)	冷凍	2人用	4人用	6人用	132	0.5
銚子産天日干しいわし	冷凍	4尾 (280g)	6尾 (420g)	8尾 (560g)	193	3.8
福豆	常温	65g	65g	65g	432	0.0

おすすめの献立

- 1日目
- 果汁たっぷり豚焼き
  - ごぼうサラダ
- 2日目
- 海鮮恵方巻
  - いわしの焼き物
  - 福豆



ひとくち MEMO

果汁たっぷり豚焼き (厚切り)  
厚切りのお肉で食べ応えがあり、スリットりで柔らかく、食べやすくなっています。にんにくが香るタレでご飯が進む味付けです。

手巻き寿司セット (マグロ・ほたて・サーモン・カニカマ)  
新鮮な4種類の魚介類を一つのセットにした手巻き寿司用の商品です。ご家庭で海鮮恵方巻をどうぞ。

Aコース

3日 (金)

Bコース

4日 (土)

2人用

本体価格 1,880円 (税込 2,030円)

4人用

本体価格 3,278円 (税込 3,540円)

6人用

本体価格 4,787円 (税込 5,170円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
		2人用	4人用	6人用		
栃木県産豚肉 切り落とし (カタ)	チルド	200g	300g	400g	216	0.1
きのこグラタン	冷凍	2個 (200g)	4個 (400g)	6個 (600g)	115	0.6
籠清のおでんセット	チルド	2人用	4人用	6人用	138	3.3
おでん用 三角こんにゃく	常温	60g x2個	60g x4個	60g x6個	5	0.0

おすすめの献立

- 1日目
- 豚小間肉で ロールキャベツ
  - きのこグラタン
- 2日目
- おでん

ひとくち MEMO

きのこグラタン  
国産の生のまいたけ、エリンギを使用し風味と食感を大切に作りました。きのこの風味が濃厚なホワイトソースの味を一段と引き立て、風味豊かなグラタンです。

籠清のおでんセット  
選び抜いた原料を使用した種物を詰め合わせた小田原おでんは、魚本来のおいしさが味わえるおでん種のセットです。独自配合のおでん汁付ですので、ご家庭でお好みの具材を加えてお楽しみいただけます。

Aコース

6日 (月)

Bコース

7日 (火)

2人用

本体価格 2,065円 (税込 2,230円)

4人用

本体価格 4,074円 (税込 4,400円)

6人用

本体価格 5,426円 (税込 5,860円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
		2人用	4人用	6人用		
栃木県産牛豚合挽 ハンバーグ	冷凍	2個 (300g)	2個 (300g) x2パック	2個 (300g) x3パック	269	1.1
北海道産小麦使用 もちりパスタ	常温	300g	300g x2パック	300g x2パック	363	0.0
無塩せき あらびきウィンナー	チルド	85g	85g x2パック	85g x2パック	282	2.0
熟成紅鮭切身	冷凍	2切 (140g)	4切 (280g)	6切 (420g)	136	1.7
北の大豆絹 (充填)	チルド	120g x3パック	(120g x3) x2パック	(120g x3) x2パック	64	0.0

おすすめの献立

- 1日目
- 和風おろしハンバーグ
  - ウィンナー入りナポリタン
- 2日目
- 鮭の焼き物
  - 豆腐の汁物

ひとくち MEMO

北海道産小麦使用もちりパスタ  
北海道産小麦を100%使用した、生パスタのようなもちもちとした食感のパスタで、ナポリタンに最適です。

無塩せきあらびきウィンナー  
歯応えの良い羊腸詰のウィンナーです。あらびきタイプで「肉っ!」を楽しんでいただけます。一度も冷凍していない国産豚肉で製造。シンプルな配合で肉の旨味を楽しんでいただけます。

※新たな食品表示制度の施行に伴い、アドバイス表の栄養価と商品の一括表示が異なる場合がございます。

### 材料(2人分)

栃木県産豚肉切り落とし(カタ)・・200g  
 玉ねぎ(薄切り).....1/2個  
 キャベツ.....4枚  
 水.....1と1/2カップ  
 コンソメ.....小さじ1  
 ④ ローリエ(あれば).....1枚  
 トマト缶.....1/2缶  
 塩・黒こしょう.....少々  
 パセリ(みじん切り).....お好みで

### 作り方

- ① キャベツは耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(500W)で2分間加熱し、水に放ち、水気を切って軸の厚い部分は削ぎ落とす。
- ② ①に豚肉と玉ねぎをのせて巻く。
- ③ 鍋に④を入れて沸かし、②を入れて煮込む。
- ④ 器に盛り付けお好みでパセリを散らす。



3日金  
4日土  
お届け

1人分あたり	
カロリー	塩分
266kcal	1.8g

栃木県産豚肉切り落とし(カタ)を使って

## 豚小間肉でロールキャベツ

### 材料(2人分)

北海道産小麦使用もちりりパスタ・・160g  
 無塩せきあらびきウィンナー.....85g  
 玉ねぎ(薄切り).....1/2個  
 ピーマン(千切り).....2個  
 オリーブオイル.....適量  
 塩・こしょう.....適量  
 ケチャップ.....大さじ8  
 牛乳.....大さじ6  
 ④ ウスターソース.....大さじ1  
 砂糖.....小さじ2  
 塩.....小さじ1  
 パスタの茹で汁.....大さじ6  
 バター.....10g  
 粉チーズ.....お好みで  
 パセリ(みじん切り).....お好みで

### 作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、塩(分量外)を入れてパスタを入れ、表示時間より1分短めに茹でる。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて加熱し、玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎがしんなりとしてきたら、食べやすく切ったウィンナー、ピーマンを加えて更に炒め、塩・こしょうを振って一旦取り出す。
- ③ ②のフライパンに④を入れて中火で加熱し、全体がフツフツとしてきたら、色が赤くやや透明になるまでしっかりと煮立てる。
- ④ ③に②を戻し入れ、軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ ④のフライパンに①と茹で汁を加えて全体を絡め、仕上げにバターを加えて和え、器に盛り付ける。
- ⑥ お好みで粉チーズを振り、パセリを散らす。



6日月  
7日火  
お届け

北海道産小麦使用もちりりパスタ・  
無塩せきあらびきウィンナーを使って

## ウィンナー入りナポリタン

1人分あたり	
カロリー	塩分
636kcal	4.3g

# 2月 8日水~18日土

 レシピ紹介商品  
 ごはんの日

 季節のメニュー  
 特別メニュー

**Aコース**  
8日(水)  
**Bコース**  
9日(木)

**2人用**  
本体価格  
**1,463円**  
(税込 1,580円)

**4人用**  
本体価格  
**2,259円**  
(税込 2,440円)

**6人用**  
本体価格  
**3,046円**  
(税込 3,290円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用	4人用	6人用			
国産若鶏モモ肉	チルド	200g	300g	400g	204	0.2	1日目 ●チキンの クリームシチュー ●海藻サラダ
直火焼銀のクリームシチュー	常温	150g	150g	150g	495	8.1	
塩蔵海藻サラダ	チルド	40g	80g	100g	13	1.0 (水戻し後)	2日目 ●鯖の マスタードソテー ●納豆
寒鯖一夜干し 	冷凍	1枚	1枚 ×2パック	1枚 ×3パック	285	1.1	
あさひ納豆国産極小粒	チルド	2個	2個 ×2パック	2個 ×3パック	187	1.1	
ひとくち MEMO	直火焼銀のクリームシチュー 自然のおいしさを大切に原料と製法にとことんこだわり、ひと釜ごとに少量ずつ焼き上げたまろやかなクリームシチューです。						

**Aコース**  
13日(月)  
**Bコース**  
14日(火)

**2人用**  
本体価格  
**1,972円**  
(税込 2,130円)

**4人用**  
本体価格  
**3,833円**  
(税込 4,140円)

**6人用**  
本体価格  
**5,713円**  
(税込 6,170円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用	4人用	6人用			
氷温造りシルバー醤油漬	冷凍	2切 (160g)	4切 (320g)	6切 (480g)	153	1.3	1日目 ●シルバー 醤油漬焼き ●するめいかの 焼き物
するめいか一夜干し	冷凍	1枚 (130g)	2枚 (260g)	3枚 (390g)	79	0.9	
担々麺(国産小麦粉使用)	常温	2人用	2人用 ×2パック	2人用 ×3パック	272	3.8	2日目 ●担々麺 ●春巻
中華パリ皮春巻	冷凍	4個 (140g)	8個 (280g)	12個 (420g)	193	0.8	
ひとくち MEMO	中華パリ皮春巻 北海道産豚肉のほか、たまねぎ、にんじん、春雨、しいたけなどの定番の彩り豊かな具材を使用しています。XO醤等の調味料で旨味を加えて味付けしたパリッとした食感の中華春巻です。						

**Aコース**  
15日(水)  
**Bコース**  
16日(木)

**2人用**  
本体価格  
**1,444円**  
(税込 1,560円)

**4人用**  
本体価格  
**2,194円**  
(税込 2,370円)

**6人用**  
本体価格  
**2,880円**  
(税込 3,110円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用	4人用	6人用			
栃木県産豚小間肉(モモ) 	チルド	200g	300g	400g	183	0.1	1日目 ●豚肉と白菜の みそ煮 ●めんたいたらも サラダ
無着色辛子めんたいこ	冷凍	50g	70g	90g	107	4.4	
天然ぶり切身	冷凍	2切 (160g)	4切 (320g)	6切 (480g)	257	0.1	2日目 ●ぶりの照焼 ●あさりの汁物
冷凍あさり(北海道産)	冷凍	150g	200g	250g	30	2.2	
ひとくち MEMO	冷凍あさり(北海道産) 国内産(主に北海道)の鮮度の良い活あさを1粒ずつ手選別して製品に仕上げました。						

**Aコース**  
17日(金)  
**Bコース**  
18日(土)

**2人用**  
本体価格  
**1,620円**  
(税込 1,750円)

**4人用**  
本体価格  
**2,750円**  
(税込 2,970円)

**6人用**  
本体価格  
**3,815円**  
(税込 4,120円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用	4人用	6人用			
国産豚バラ肉の焼肉丼用	冷凍	200g	270g	370g	347	1.5	1日目 ●豚バラ肉の焼肉丼 ●カクテキキムチ
カクテキキムチ	チルド	200g	200g	300g	75	2.8	
海老屋が作った海老フライ	冷凍	4尾 (160g)	8尾 (320g)	6尾(240g) ×2パック	154	0.9	2日目 ●フライ盛り合わせ
サクサク衣がおいしい白身魚フライ	冷凍	2枚 (120g)	4枚 (240g)	6枚 (360g)	157	0.6	
ひとくち MEMO	カクテキキムチ 甘く漬け込んだ大根を使用し、リンゴを多く使ったキムチ調味液を配合することで、甘くて食べやすい大根キムチが完成しました。大根の食感を最大限に生かすよう、程よい厚みを持たせています。						



材料(2人分)

- 寒鯖一夜干し…………… 1枚
- こしょう…………… 少々
- 小麦粉…………… 適量
- オリーブオイル…………… 適量
- ④ 粒マスタード・しょうゆ・酒…………… 各大さじ1
- ④ 砂糖…………… 小さじ1

作り方

- ① 鯖は解凍して水気を拭き取り、骨を除いて2等分にし、こしょうを振る。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて加熱し、①に小麦粉をまぶして入れる。
- ③ 鯖に火が通ったら、混ぜ合わせた④を加えて全体を絡める。



8日水  
9日木  
お届け

寒鯖一夜干しを使って

## 鯖のマスタードソテー

1人分あたり	
カロリー	塩分
315kcal	2.4g

材料(2人分)

- 栃木県産豚小間肉(モモ) …… 200g
- 白菜(ざく切り)…………… 1/8株
- 人参(半月切り)…………… 1/4本
- しめじ(ほぐす)…………… 50g
- しょうが(薄切り)…………… 1片
- ごま油…………… 適量
- ④ だし汁…………… 150ml
- ④ 酒・みりん・砂糖…………… 各大さじ1
- ④ みそ…………… 大さじ2
- しょうゆ…………… 小さじ1
- 水溶き片栗粉…………… 適量
- ごま油…………… 小さじ2
- 万能ねぎ(小口切り)…………… 適量

作り方

- ① フライパンにごま油としょうがを入れて加熱し、香りが立ったら豚肉を入れて炒める。
- ② 白菜、人参、しめじを加えて炒め、全体に焼き色がついたら混ぜ合わせた④を加えて煮立てる。煮汁が半量程度になったら、しょうゆを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ 仕上げにごま油を回しかけ、器に盛り付け万能ねぎを散らす。



15日水  
16日木  
お届け

栃木県産豚小間肉(モモ)を使って

## 豚肉と白菜のみそ煮

1人分あたり	
カロリー	塩分
392kcal	3.1g

2月20日月～28日火



レシピ紹介商品

季節のメニュー

ごはんの日

特別メニュー

Aコース  
20日  
(月)Bコース  
21日  
(火)2人用  
本体価格  
2,176円  
(税込 2,350円)4人用  
本体価格  
3,472円  
(税込 3,750円)6人用  
本体価格  
4,491円  
(税込 4,850円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用	4人用	6人用			
栃木県産牛肉 切り落とし(モモ)	冷凍	200g	300g	400g	209	0.1	<b>1日目</b> ●牛肉とれんこんの パター炒め ●わかめの汁物  <b>2日目</b> ●刺身盛り合わせ
三陸産早採りわかめ	チルド	40g	40g	80g	31	25.4 (塩抜き前)	
高鮮度冷凍びんちょう まぐろたたき	冷凍	100g	100g ×2パック	100g ×2パック	117	0.1	
しめ鯖	冷凍	1枚 (70g)	1枚 (70g) ×2パック	1枚 (70g) ×3パック	270	2.0	
ひとくち MEMO	高鮮度冷凍びんちょうまぐろたたき 高鮮度冷凍びんちょうまぐろを鹿児島県産檜 の木100%の炭火で素早く焼きあげました。				しめ鯖 国産の厳選されたさばを使用し、鮮度を落とさ ずに仕上げました。刺身としてはもちろん、鯖寿 司なども手軽にできる商品です。		

Aコース  
24日  
(金)Bコース  
25日  
(土)2人用  
本体価格  
1,741円  
(税込 1,880円)4人用  
本体価格  
2,306円  
(税込 2,490円)6人用  
本体価格  
3,389円  
(税込 3,660円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用	4人用	6人用			
広島産生かき(加熱用)	チルド	200g	300g	400g	86	0.5	●かき鍋
北海道産真たら切身	冷凍	2切 (140g)	4切 (280g)	6切 (420g)	77	0.3	
栃木県産しいたけ	チルド	100g	100g	100g ×2パック	19	0.0	
日光国産大豆湯とうふ	チルド	360g	360g ×2パック	360g ×2パック	65	0.0	
野菜を美味しく食べる 鍋つゆ(白だし)	常温	120g	120g	120g ×2パック	110	9.9	
ひとくち MEMO	広島産生かき(加熱用) かき生産量日本一の広島から、新鮮でグリコーゲンたっ ぷりのかきをお届け致します。旬の広島かきを広島県漁 連工場ですのままにさらに風味抜群の水切りタイプです。				北海道産真たら切身 主に羅臼産の北海道原料を使用しています。 生から産地処理したものを切身にしているの で、身に旨味があり食感の良い仕上がりです。		

Aコース  
27日  
(月)Bコース  
28日  
(火)2人用  
本体価格  
1,954円  
(税込 2,110円)4人用  
本体価格  
2,602円  
(税込 2,810円)6人用  
本体価格  
4,120円  
(税込 4,450円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用	4人用	6人用			
栃木県産豚ロース うす切り	冷凍	200g	300g	400g	291	0.1	<b>1日目</b> ●和風 ポークチャップ ●ハッシュポテト
ハッシュポテト	冷凍	4個 (160g)	8個 (320g)	6個 (240g) ×2パック	152	0.6	
ほたての炊込みご飯	冷凍	2合用	3合用	4合用	101	7.2	<b>2日目</b> ●ほたての 炊き込みご飯 ●貝沢山 すいとん汁
ほっこりもちもち すいとんセット	冷凍	210g	210g	210g ×2パック	191	4.1	
国産冷凍汁物ミックス	冷凍	150g	150g	150g ×2パック	40	0.0	
ひとくち MEMO	ハッシュポテト 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。北海道のポテトの美味しさが詰まっています。				ほたての炊込みご飯 ほたてと特製の炊込みご飯のタレをセットにしました。 炊飯器に入れるだけでほたての風味豊かな美味しい 炊込みご飯が手軽にお召上がりいただけます。		

### 材料(2人分)

栃木県産牛肉切り落とし(モモ)・・200g  
塩・黒こしょう……………少々  
れんこん(薄切り)……………150g  
人参(いちょう切り)……………5cm  
にんにく(薄切り)……………1片  
油……………大さじ1  
バター……………10g  
A 酒・しょうゆ・みりん・各大さじ1と1/2  
黒こしょう……………少々

### 作り方

- ① 牛肉は解凍し、塩・黒こしょうで下味をつける。
- ② フライパンに油とにんにくを入れて加熱し、香りが立ったられんこんと人参を入れて炒める。
- ③ 焼き色が付いたらバター、牛肉を加えてさっと焼き、合わせたAを加えて全体を炒め合わせる。



20日月  
21日火  
お届け

1人分あたり

カロリー 塩分  
471kcal 2.7g

栃木県産牛肉切り落とし(モモ)を使って

## 牛肉とれんこんのバター炒め

### 材料(2人分)

栃木県産豚ロースうす切り…200g  
塩・こしょう……………少々  
小麦粉……………適量  
油……………大さじ1  
バター……………10g  
しめじ(ほぐす)……………50g  
玉ねぎ(薄切り)……………1/2個  
水……………1/2カップ  
A ケチャップ、赤ワイン・各大さじ4  
しょうゆ……………大さじ1

### 作り方

- ① 豚肉は食べやすく切って塩・こしょうを振り、薄く小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにバターと油を入れて加熱し、①を入れて炒める。フライパンの空いたところにしめじと玉ねぎを入れて炒める。肉と野菜に火が通ったら、混ぜ合わせたAを加えて全体を絡めながら炒め合わせる。



27日月  
28日水  
お届け

栃木県産豚ロースうす切りを使って

## 和風ポークチャップ

1人分あたり

カロリー 塩分  
470kcal 3.0g

2月

1日水~9日木



レシピ紹介商品

季節のメニュー

ごはんの日

特別メニュー

Aコース

1日  
(水)

Bコース

2日  
(木)

2人用

本体価格  
2,306円  
(税込 2,490円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
さわら西京漬(甘酒仕立て)	冷凍	2切 (140g)	180	0.7
越前庵懐石白胡麻豆腐	チルド	80gタレ付 ×2個	104	0.3
手巻き寿司セット (マグロ・ほたて・サーモン・カニカマ)	冷凍	2人用	132	0.5
銚子産天日干しいわし	冷凍	4尾 (280g)	193	3.8
福豆	常温	65g	432	0.0

ひとくちMEMO さわら西京漬(甘酒仕立て)  
京都老舗の西京味噌に甘酒、塩麴を加え、穀物本来の甘味を引き立てた西京漬にしました。通常の西京漬とはまた違った旨味・甘味が加わった商品です。

おすすめの献立

- 1日目
- さわら西京漬焼き
  - 白胡麻豆腐
- 2日目
- 海鮮恵方巻
  - いわしの焼き物
  - 福豆



Aコース

3日  
(金)

Bコース

4日  
(土)

2人用

本体価格  
2,037円  
(税込 2,200円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
籠清のおでんセット	チルド	2人用	138	3.8
おでん用三角こんにゃく	常温	60g ×2個	5	0.0
海老屋が作った海老フライ	冷凍	4尾 (160g)	154	0.9
雪室熟成じゃがいものコロケ	冷凍	2個 (140g)	178	1.0

ひとくちMEMO 籠清のおでんセット  
選り抜いた原料を使用した種物を詰め合わせた小田原おでんは、魚本来のおいしさが味わえるおでん種のセットです。独自配合のおでん汁付ですので、ご家庭でお好みの具材を加えてお楽しみいただけます。

おすすめの献立

- 1日目
- おでん
- 2日目
- フライ盛り合わせ

Aコース

6日  
(月)

Bコース

7日  
(火)

2人用

本体価格  
1,954円  
(税込 2,110円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
いかのピリ辛炒め	冷凍	170g	142	1.5
棒々鶏の素セット	冷凍	110g	226	2.4
熟成紅鮭切身	冷凍	2切 (140g)	136	1.7
子持ちししゃも醤油漬	冷凍	120g	226	2.0
北の大豆絹(充填)	チルド	120g ×3パック	64	0.0

ひとくちMEMO いかのピリ辛炒め  
やわらかいイカにピリッと辛いコチュジャンと甘辛味噌の韓国風タレを合わせました。白ねぎ、ニラなどの野菜と一緒に炒めるとご飯がよくすすむ一品が出来上がります。

おすすめの献立

- 1日目
- いかのピリ辛炒め
  - 棒々鶏
- 2日目
- 鮭の焼き物
  - ししゃも  
醤油漬焼き
  - 豆腐の汁物

Aコース

8日  
(水)

Bコース

9日  
(木)

2人用

本体価格  
1,630円  
(税込 1,760円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
銀鱈切身	冷凍	2切 (140g)	232	0.2
産直めかぶ(タレ付)	冷凍	40gタレ7g ×2個	55	1.5
あさひ納豆国産極小粒	チルド	2個	187	1.1
野菜餃子	冷凍	12個 (216g)	173	0.9
きのこの中華スープ	常温	100g	97	3.5

ひとくちMEMO きのこの中華スープ  
玉子1個で本格的な中華スープが出来上がります。ご飯を加えて雑炊にするなど、いろいろなメニューがお楽しみいただけます。

おすすめの献立

- 1日目
- 銀鱈のおろし煮
  - めかぶ納豆
- 2日目
- 焼き餃子
  - きのこの中華スープ

※新たな食品表示制度の施行に伴い、アドバイス表の栄養価と商品の一括表示が異なる場合がございます。

### 材料(2人分)

手巻き寿司セット

(マグロ・ほたて・サーモン・カニカマ)・・・2人用

すし飯 ..... 500g

① 卵(溶く) ..... 1個

だし汁 ..... 大さじ1

油 ..... 小さじ1

大葉(縦半分) ..... 4枚

### 作り方

① フライパンに油を熱し、合わせた①を流し入れ、細めの玉子焼きを作り縦半分に切る。

② 巻きすを広げて焼きのりをのせ、巻き終わりの部分を1cm程度あけてすし飯を250gのせる。

③ ②の中央に大葉2枚分、1/2量の魚介類、①をのせ、手前の巻きすの端を奥側のすし飯に被せるように一気に巻く。残り1本も同様に巻く。



1日水  
2日水  
お届け

手巻き寿司セット(マグロ・ほたて・サーモン・カニカマ)を使って

## 海鮮恵方巻

1本分

カロリー 塩分  
520kcal 3.9g

### 材料(2人分)

銀鱈切身 ..... 2切(140g)

片栗粉 ..... 適量

油 ..... 適量

水 ..... 150cc

しょうゆ ..... 大さじ1と1/2

① 酒 ..... 大さじ1

砂糖 ..... 小さじ2

和風だしの素 ..... 小さじ1

大根おろし ..... 適量

万能ねぎ(斜め切り) ..... 適量

### 作り方

① 銀鱈は解凍して水気を拭き取る。

② フライパンに多めの油を熱し、①に片栗粉をまぶして入れ、揚げ焼にして油を切る。

③ 鍋にAを入れて加熱し、煮立ったら②、汁気を切った大根おろしを加え、ひと煮立ちさせる。

④ 器に盛り付け、万能ねぎを添える。



8日水  
9日水  
お届け

銀鱈切身を使って

## 銀鱈のおろし煮

1人分あたり

カロリー 塩分  
254kcal 2.7g

# 2月13日(月)~18日(土)



レシピ紹介商品

季節のメニュー

ごはんの日

特別メニュー

**Aコース**  
13日(月)

**Bコース**  
14日(火)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
シマホッケふっくら干し	冷凍	2枚 (200g)	178	0.7	
ふっくらだし巻玉子	チルド	1本	162	1.0	
ぶりあら煮用(切身入り)タレ付き	冷凍	200g タレ70g	232	2.6	
国産山菜なめこ	常温	100g	23	1.3	
自然のうまみ味付いなり	チルド	5枚 ×2パック	234	1.5	

おすすめの献立

- 1日目**
- シマホッケの焼き物
  - だし巻玉子
- 2日目**
- ぶりあら煮
  - 山菜いなり寿司

2人用  
本体価格  
**1,444円**  
(税込 1,560円)

ひとくちMEMO  
国産山菜なめこ  
国産原料のわらびとなめこを食感豊かに使いやすく仕上げました。みぞれ和えや、山菜おろしそば、山菜うどんなどにも便利です。

自然のうまみ味付いなり  
国産大豆100%使用の豆腐生地をじっくり丁寧に揚げて、ふっくらやわらかな油揚げに仕上げました。甘みとコクのあるまろやかな味付けで、ご飯を詰めるだけで美味しいいなり寿司がすぐに作れます。一緒にお届けの山菜なめこ合わせて、山菜いなり寿司はいかがですか。

**Aコース**  
15日(水)

**Bコース**  
16日(木)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
マンダイ切身	冷凍	2切 (140g)	115	0.2	
無着色辛子めんたいこ	冷凍	50g	107	4.4	
エコープスパゲッティ	常温	300g	362	0.0	
冷凍あさり(北海道産)	冷凍	150g	30	2.2	
国産鶏の甘だれスティック	冷凍	160g	243	1.7	

おすすめの献立

- 1日目**
- マンダイの和風ソテー
  - めんたいごご飯
- 2日目**
- ボンゴレパスタ
  - 鶏の甘だれスティック

2人用  
本体価格  
**1,546円**  
(税込 1,670円)

ひとくちMEMO  
冷凍あさり(北海道産)  
国内産(主に北海道)の鮮度の良い活あさを1粒ずつ手選別して製品に仕上げました。

国産鶏の甘だれスティック  
つややかな照り感が食欲をそそる、たれを絡めたスティック状のたれづけフライです。ザクツとした歯触りもますますおいしさを際立たせます。冷めても美味しいのでお弁当にもおすすめです。

**Aコース**  
17日(金)

**Bコース**  
18日(土)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
漁師風いか醤油漬	冷凍	160g	88	2.8	
東京べったら漬	チルド	200g	55	2.5	
銀座伴助 赤魚フィーレ干し	冷凍	1枚 (230g)	169	1.4	
ふんわり味付巻ゆば	チルド	4個	151	0.6	

おすすめの献立

- 1日目**
- 漁師風いか醤油漬丼
  - べったら漬
- 2日目**
- 赤魚の焼き物
  - 味付巻ゆば

2人用  
本体価格  
**2,102円**  
(税込 2,270円)

ひとくちMEMO  
漁師風いか醤油漬  
するめいかの胴体・耳部分だけを使用し、食べやすく皮を取り除き、極細カットしてあります。当社特製のタレに漬け込みました。ごはんピッタリの一品です。

東京べったら漬  
国内産大根を使用し、低温でじっくり漬け込みました。ほどよい甘味と酸味の調和をお楽しみください。



※新たな食品表示制度の施行に伴い、アドバイス表の栄養価と商品の一括表示が異なる場合がございます。

国産山菜なめこ・自然のうまみ味付いなりを使って

## 山菜いなり寿司

### 材料(2人分)

自然のうまみ味付いなり	人参(千切り) ……	1/4本
……………5枚×2パック	水 ……	1/2カップ
ご飯……………400g	砂糖・しょうゆ・みりん	……………各大さじ1
すし酢……………適量	和風だしの素 ……	小さじ1
国産山菜なめこ ……		100g

### 作り方

- 鍋にA、水気を切った国産山菜なめこ、人参を入れて煮る。
- ボウルにご飯、すし酢を入れて混ぜ合わせ、汁気を切った①を加えて全体をさっくりと混ぜる。
- 味付いなりに②を入れ、器に盛り付ける。

1人分あたり	
カロリー	塩分
627kcal	4.2g



13日水  
14日木  
お届け

### 材料(2人分)

エーコープスパゲッティ ……	160g
塩 ……	適量
にんにく(漬す) ……	2片
赤唐辛子(種を抜いて2等分) ……	1本
オリーブオイル ……	適量
冷凍あさり(北海道産) ……	150g
白ワイン ……	50cc
パスタの茹で汁 ……	大さじ6
パセリ(みじん切り) ……	お好みで

### 作り方

- あさは冷凍のままサッと水洗いする。
- 鍋に湯を沸かし、塩を加えてパスタを入れ、表示より1分短めに茹でる。
- フライパンにオリーブオイルとにんにく、唐辛子を入れて弱火で加熱し、香りが立ったらあざりと白ワインを入れて蓋をし、中火で加熱する。あざりの口が開いたらザルにあけてソースとあざりを分ける。
- ソースをフライパンに戻し、茹で上がったパスタを加え、オリーブオイル(分量外)を回しかけ、茹で汁を加えて強火で沸騰させながら乳化させる。
- 器に盛り付け、あざりをのせ、お好みでパセリを散らす。



15日水  
16日木  
お届け

エーコープスパゲッティ・冷凍あさり(北海道産)を使って

## ボンゴレパスタ

1人分あたり	
カロリー	塩分
376kcal	1.7g



15日水  
16日木  
お届け

マンダイ切身を使って

## マンダイの和風ソテー

### 材料(2人分)

マンダイ切身・2切(140g)	しょうゆ・大さじ1と1/2
塩 ……	酒・みりん …… 各大さじ1
片栗粉 ……	砂糖 …… 小さじ1
ごま油 ……	白ごま …… 大さじ1

### 作り方

- マンダイ切身は解凍し、塩を振ってしばらく置き、水気を拭き取る。
- フライパンにごま油を熱し、①に片栗粉を薄くまぶして入れ、焼き上げる。
- ②に混ぜ合わせたAを加えて全体を絡める。

1人分あたり	
カロリー	塩分
205kcal	2.5g

2月20日月～28日火



レシピ紹介商品

季節のメニュー

ごはんの日

特別メニュー

Aコース  
20日  
(月)Bコース  
21日  
(火)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
栃木県産牛肉切り落とし (モモ)	冷凍	200g	209	0.1	
あじと3種の野菜のマリネ	冷凍	100g	137	0.5	
ピチットさばフィーレ	冷凍	2枚 (200g)	221	1.8	
海鮮いももち	冷凍	6個 (172g)	186	1.2	
ひとくち MEMO	あじと3種の野菜のマリネ 国産(主に千葉県)のあじを三枚おろしにしひとくち大にカットして、国産野菜と合わせて調味液に漬け込みました。まろやかな味わいの食べやすいマリネです。		海鮮いももち 3種の海鮮具材(えび、いか、ほたて)にチーズ等を加えた具材をじゃがいもやすり身等を使ったもっちりした皮で包みました。		

2人用  
本体価格  
2,620円  
(税込 2,830円)Aコース  
24日  
(金)Bコース  
25日  
(土)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
広島産かき(加熱用)	チルド	200g	86	0.5	
北海道産真たら切身	冷凍	2切 (140g)	77	0.3	
さんまのすり身(味付)	冷凍	120g	257	2.4	
日光国産大豆湯とうふ	チルド	360g	65	0.0	
野菜を美味しく食べる鍋つゆ (白だし)	常温	120g	110	9.9	
ひとくち MEMO	広島産かき(加熱用) かき生産量日本一の広島から、新鮮でグリコーゲンたっぷりのかきをお届け致します。旬の広島かきを広島県漁連工場ですのままにさらに風味抜群の水切りタイプです。		さんまのすり身(味付) 宮城県女川港で水揚げされたさんまを頭部・尻部・内臓を除去し、骨ごとミンチにして仙台味噌・鶏卵を加えて味付加工しました。鍋もいや汁物など幅広くお使いいただけます。		

2人用  
本体価格  
1,907円  
(税込 2,060円)Aコース  
27日  
(月)Bコース  
28日  
(火)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
北海道一汐サーモン切身	冷凍	2切 (140g)	159	1.5	
三陸産早採りわかめ	チルド	40g	31	25.4 (塩抜き前)	
ほたての炊込みご飯	冷凍	2合用	101	7.2	
ビンチョウ切り落とし	冷凍	120g	108	0.7	
冷凍とろろ	冷凍	50g ×2パック	66	0.0	
ひとくち MEMO	ほたての炊込みご飯 ほたてと特製の炊込みご飯のタレをセットにしました。炊飯器に入れるだけでほたての風味豊かな美味しい炊込みご飯が手軽にお召し上がりいただけます。		冷凍とろろ 国産の長芋を100%使用し、すりおろした後急速凍結した商品です。無添加ですので、素材の風味をお楽しみいただけます。		

2人用  
本体価格  
1,796円  
(税込 1,940円)

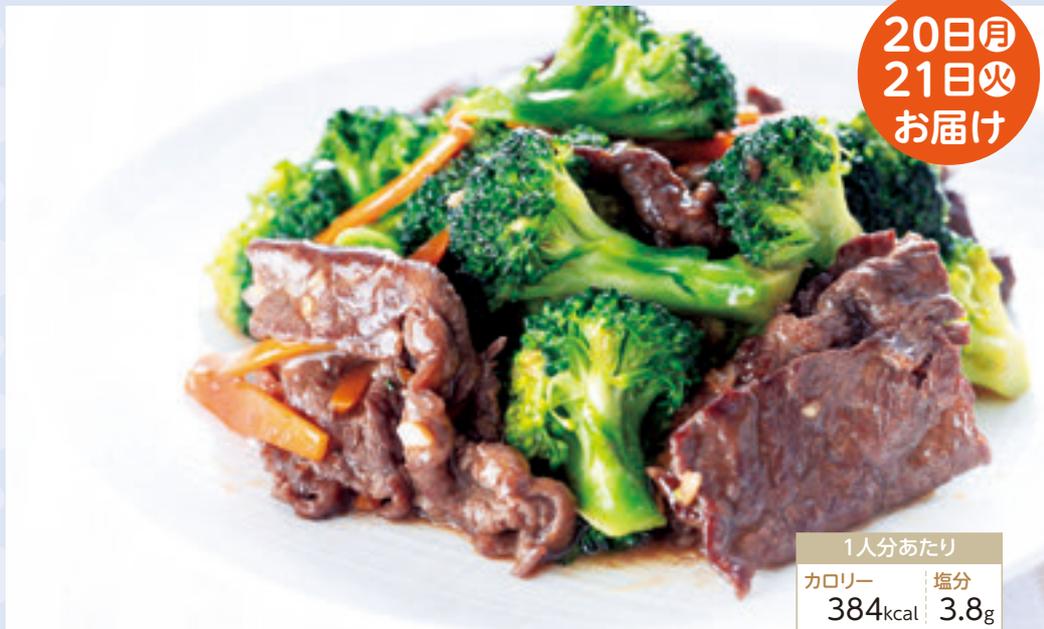
※新たな食品表示制度の施行に伴い、アドバイス表の栄養価と商品の一括表示が異なる場合がございます。

### 材料(2人分)

- 栃木県産牛肉切り落とし(モモ) …… 200g
- ① 酒・しょうゆ …… 各小さじ2  
片栗粉 …… 大さじ1
- ブロッコリー …… 1株  
人参(拍子切り) …… 1/2本  
しょうが(みじん切り) …… 1片  
にんにく(みじん切り) …… 1片  
ごま油 …… 適量
- ② 酒 …… 大さじ2  
オイスターソース …… 大さじ1と1/2
- ③ 鶏がらスープの素 …… 大さじ1  
砂糖 …… 小さじ1
- 黒こしょう …… 少々

### 作り方

- ① 牛肉は解凍して①で下味をつける。ブロッコリーは食べやすく切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、しょうがとにんにくを入れて炒める。香りがたったら牛肉を加えて炒め、肉の色が変わったら一旦取り出す。
- ③ ②のフライパンにごま油を足し、ブロッコリーと人参を入れて炒め、火を通す。
- ④ ③に②を戻し入れ、混ぜ合わせた③を加えてとろみが付くまで炒める。
- ⑤ 器に盛り付け、黒こしょうを振る。



20日月  
21日火  
お届け

1人分あたり  
カロリー 384kcal 塩分 3.8g

栃木県産牛肉切り落とし(モモ) を使って

## 牛肉とブロッコリーのオイスター炒め

### ピチットさばフィーレ を使って さばの竜田焼き

### 材料(2人分)

- ピチットさばフィーレ 2枚(200g) 片栗粉 …… 適量
- しょうゆ・酒 …… 各大さじ1 青のり …… 適量
- ① しょうが(すりおろす) …… 小さじ1/2 油 …… 適量
- にんにく(すりおろす) …… 小さじ1/2 レモン …… 1/6個

### 作り方

- ① さばは解凍して水気を拭き取り、骨を除いて食べやすく切って①で下味をつける。片栗粉と青のりを混ぜる。
- ② フライパンに多めの油を熱し、さばに①の片栗粉をまぶして入れ、揚げ焼きにして油を切る。
- ③ 器に盛り付け、レモンを添える。

1人分あたり

カロリー 326kcal 塩分 3.1g



20日月  
21日火  
お届け



27日月  
28日火  
お届け

北海道産一汐サーモン切身 を使って

## サーモンと冬野菜のクリーム煮

### 材料(2人分)

- 北海道産一汐サーモン切身 2切  
バター …… 10g
- ① 長ねぎ(5mm幅斜め) …… 1本
- ほうれん草(3cm) …… 2株
- 小麦粉 …… 大さじ1
- 牛乳 …… 250cc
- ② コンソメ …… 小さじ1
- ③ 塩 …… ひとつまみ
- ④ 黒こしょう …… 少々

### 作り方

- ① 鮭は解凍して骨を除き、水気を拭き取り、ひと口大に切る。
- ② フライパンにバターを溶かし、①を入れて薄く焼き色がつくまで焼いて一旦取り出す。
- ③ ②のフライパンに長ねぎとほうれん草を入れて炒め、小麦粉をふるい入れ更に炒める。
- ④ ③に④を加えてひと煮立ちさせ、②を戻し入れ中火で煮込む。
- ⑤ 鮭に火が通ったら器に盛り付ける。

1人分あたり  
カロリー 281kcal 塩分 2.9g

Aコース

1日 (水)

Bコース

2日 (木)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
果汁たっぷり豚焼き(厚切り)	冷凍	200g	179	1.3
花咲しぐれワンダフルサラダ (かに風味かまぼこ)	チルド	40g×2	93	2.3
もやし	チルド	250g	14	0.0
恵方巻き用セット4種	冷凍	148g	180	0.9
きゅうり	チルド	3本	14	0.0
銚子産天日干しいわし	冷凍	4尾 (280g)	193	3.8
福豆	常温	65g	432	0.0

おすすめの献立

- 1日目
- 果汁たっぷり豚焼き
  - カニカマともやしのナムル
- 2日目
- 海鮮恵方巻
  - いわしの焼き物
  - 福豆



2人用  
本体価格  
**2,111円**  
(税込 2,280円)

ひとくちMEMO 恵方巻き用セット4種  
節分の恵方巻き用に玉子芯2本、ねぎとろ芯2本、サーモン芯2本、甘えび芯2本をセット。太巻きでどうぞ。

銚子産天日干しいわし  
銚子沖で水揚げされた真いわしを使用し、うす塩味(1.5%)でソフトタイプの天日干しに仕上げました。いわしは高度不飽和脂肪酸(EPA・DHA)がたくさん含まれているといわれ、すばらしい健康食品です。

Aコース

3日 (金)

Bコース

4日 (土)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
栃木県産豚肉切り落とし(カタ)	チルド	180g	216	0.1
国産本格キムチ	チルド	200g	76	3.1
スープで食べる小籠包	冷凍	145g	139	2.8
籠清のおでんセット	チルド	2人用	138	3.8
みんなのやさい おでん・煮込み用	常温	360g	28	0.1
おでん用三角こんにゃく	常温	60g×2	5	0.0

おすすめの献立

- 1日目
- 豚キムチのふわふわ卵のせ
  - スープで食べる小籠包
- 2日目
- おでん

2人用  
本体価格  
**2,259円**  
(税込 2,440円)

ひとくちMEMO 国産本格キムチ  
本場韓国、家庭の味を国産原料で再現した白菜キムチです。辛さも本場ならではの激辛になっておりますが、その辛い香辛料から出るこだわった深い味わいは、他のキムチでは満足できないほどに癖になります。

籠清のおでんセット  
選び抜いた原料を使用した種物を詰め合わせた小田原おでんは、魚本来のおいしさが味わえるおでん種のセットです。いわし団子、刻み蒲鉾団子、焼きちくわ、すじ餅、さつま揚げの5品に結び昆布付きで各2個人。独自配合のおでん汁付きです。

Aコース

6日 (月)

Bコース

7日 (火)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
栃木県産牛豚合挽ハンバーグ	冷凍	2個 (300g)	269	1.1
かぼちゃのポタージュ	冷凍	200g	58	0.5
エコープ全粒粉入りクロワッサン(プレーン)	常温	2パック	429	0.9
熟成紅鮭切身	冷凍	2切 (140g)	136	1.7
北の大豆絹(充填)	チルド	120g ×3パック	64	0.0

おすすめの献立

- 1日目
- ハンバーグ
  - かぼちゃのポタージュ
  - クロワッサン
- 2日目
- 焼き鮭
  - 冷奴



2人用  
本体価格  
**2,194円**  
(税込 2,370円)

ひとくちMEMO かぼちゃのポタージュ  
かぼちゃの風味を活かしたスープに仕上げました。

熟成紅鮭切身  
ロシア産の紅鮭を使用。低温庫で時間をかけて塩水に漬け込み熟成しました。

※新たな食品表示制度の施行に伴い、アドバイス表の栄養価と商品の一括表示が異なる場合がございます。

## 花咲しぐれワンドフルサラダ(かに風味かまぼこ)・もやしを使って カニカマともやしのナムル

### 材料(2人分)

花咲しぐれワンドフルサラダ  
(かに風味かまぼこ)・・・40g×2  
もやし・・・・・・・・・・250g  
塩・・・・・・・・・・ひとつまみ

ごま油・・・・・・・・・・大さじ1  
鶏ガラスープの素・・・小さじ1  
A 白いりごま・・・・・・・・小さじ1  
にんにく(すりおろす)  
・・・・・・・・・・小さじ1/2

### 作り方

- ① 耐熱皿にもやしをのせて塩を振り、ラップをかけてレンジ(600W)で3分間加熱する。
- ② カニカマは手で細く裂く。
- ③ ①の粗熱が取れたら水気を絞り、②と共にボウルに入れ、合わせたAを加えてよく和える。



### ポイント情報

カニカマをハムやツナに替えてもおいしくいただけます♪

1人分あたり

カロリー	塩分
124kcal	2.0g



1日水  
2日お  
お届け

### 材料(2人分)

栃木県産豚肉切り落とし(カタ)  
・・・・・・・・・・180g  
国産本格キムチ・・・・・・・・80g  
塩・こしょう・・・・・・・・少々  
ごま油・・・・・・・・・・小さじ2  
卵(溶く)・・・・・・・・・・2個  
A マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1  
塩・こしょう・・・・・・・・少々  
油・・・・・・・・・・大さじ1

### 作り方

- ① フライパンにごま油を熱し、豚肉を入れて炒める。
- ② キムチを加えてさらに炒め、塩・こしょうで味を調えて器に盛り付ける。
- ③ 別のフライパンに油を熱し、混ぜ合わせたAを流し入れる。
- ④ 菜箸でかき混ぜ、半熟状になったら火を止め、③の上にのせる。



3日金  
4日お  
お届け

## 栃木県産豚肉切り落とし(カタ)・国産本格キムチを使って 豚キムチのふわふわ卵のせ

1人分あたり

カロリー	塩分
436kcal	2.6g



1日水  
2日お  
お届け

## 恵方巻き用セット4種・きゅうりを使って 海鮮恵方巻

### 材料(2人分)

恵方巻き用セット4種・・・148g すし飯・・・・・・・・・・500g  
きゅうり(縦半分)・・・・・・1/2本 焼きのり・・・・・・・・・・2枚  
大葉(縦半分)・・・・・・・・・・4枚

### 作り方

- ① 恵方巻き用セットの卵芯は流水で解凍し、海鮮巻き芯は冷蔵庫で30分程解凍する。
- ② 巻きすを広げて焼きのりをのせ、巻き終わり部分を2cm程度あけて、すし飯の半分量を敷き詰める。
- ③ ②の中央に大葉、きゅうり、卵芯を並べ、海鮮巻き芯は並べる際にフィルムを剥がしてのせる。
- ④ 手前の巻きすの端を奥側のすし飯に被せるように一気に巻く。残り1本も同様に巻く。
- ⑤ しばらく置いて形が落ち着いたら、水で濡らした包丁でお好みの大きさに切り分ける。



### ポイント

恵方巻き用セットの海鮮巻き芯は、半解凍程度(表面がほんの少し柔らかくなるくらい)にすると、巻く時にきれいに巻けます。解凍し過ぎると、形が崩れてしまうので注意しましょう。

1人分あたり

カロリー	塩分
538kcal	3.6g

2月 8日水~16日木

レシピ紹介商品  
ごはんの日

季節のメニュー  
特別メニュー

Aコース  
8日 (水)  
Bコース  
9日 (木)

お届け商品	温度帯	分量	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用			
国産若鶏モモ肉	チルド	200g	204	0.2	1日目 ●鶏肉とかぶの治部煮風 ●納豆
カットかぶ(煮物用)	チルド	200g	21	0.0	
あさひ納豆国産極小粒	チルド	2個	187	1.1	2日目 ●えびのチリソース ●天津飯
むきえびのチリソース(大)(甘口)	冷凍	200g	127	2.0	
天津飯	冷凍	142g	75	2.1	
ひとくちMEMO	むきえびのチリソース(大)(甘口) 大ぶりのむきえびに特製のチリソースを添付しました。甘口仕上げですので辛い物が苦手な方にも美味しく召し上がっていただけます。		天津飯 卵と混ぜて焼くだけの簡単調理で美味しい天津飯が出来上がります。タレは醸造酢やオイスターソース、ケチャップなどで仕上げました。		

2人用  
本体価格  
1,898円  
(税込 2,050円)

Aコース  
13日 (月)  
Bコース  
14日 (火)

お届け商品	温度帯	分量	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用			
金のレンチン 二段仕込み赤魚みりん漬け	冷凍	2枚	112	0.5	1日目 ●赤魚みりん漬け焼き ●まいたけの明太和え
無着色辛子明太子	冷凍	50g	126	5.6	
栃の木 まいたけ	チルド	100g	15	0.0	2日目 ●担々麺 ●チャーシューまん
担々麺(国産小麦粉使用)	常温	2人用	272	3.8	
チャーシューまん	冷凍	4個 (180g)	254	0.5	
ひとくちMEMO	金のレンチン 二段仕込み赤魚みりん漬け トレーのまま、レンジで調理できる商品です。脂ののった赤魚を、真昆布エキスに漬け込んでから独自のみりん調味に漬け込んだ二段仕込みです。		担々麺(国産小麦粉使用) 練り胡麻ベースのスープに醤油と味噌をブレンド。ラー油、醸造酢、ごま油で味を調えた濃厚で後味さわやかな辛さの担々麺。肉みそをのせてお召し上がりください。		

2人用  
本体価格  
2,037円  
(税込 2,200円)

Aコース  
15日 (水)  
Bコース  
16日 (木)

お届け商品	温度帯	分量	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用			
栃木県産豚小間肉 (モモ)	チルド	180g	183	0.1	1日目 ●豚肉と豆苗の旨だれ和え ●チーズ入焼かまぼこ
豆苗	チルド	1パック	31	0.0	
チーズ入焼かまぼこ	チルド	6個	119	2.9	2日目 ●サバの味噌煮 ●あさりの汁物
氷温造りサバの味噌煮	冷凍	90g×2	283	2.0	
冷凍あさり(北海道産)	冷凍	150g	30	2.2	
ひとくちMEMO	チーズ入焼かまぼこ 風味豊かなダイスチーズを練り込み、蒸し焼き製法で香ばしく焼き上げたかわいらしい花型の蒲鉾です。		冷凍あさり(北海道産) 国内産(主に北海道)の鮮度の良い活あさりを1粒ずつ手選別して製品に仕上げました。		

2人用  
本体価格  
1,463円  
(税込 1,580円)

国産若鶏モモ肉・カットかぶ(煮物用) を使って  
**鶏肉とかぶの治部煮風**

材料(2人分)

国産若鶏モモ肉 …… 200g  
 酒 …… 大さじ1/2  
 塩 …… 少々  
 小麦粉 …… 適量  
 カットかぶ(煮物用)・200g

だし汁 …… 1カップ  
 酒・砂糖・しょうゆ・みりん …… 各大さじ1  
 青菜(塩茹で) …… 適量

作り方

- 鶏肉はひと口大のそぎ切りにし、Aで下味をつける。10分程おいたら汁気を拭き取り、薄く小麦粉をまぶす。
- 鍋にBを入れて火にかけ、沸騰したら①を入れる。
- 肉の色が変わってきたらかぶを加え、落し蓋をして15分程煮る。
- 器に盛り付けて青菜を添える。

1人分あたり	
カロリー	塩分
312kcal	2.6g



8日水  
9日木  
お届け

材料(2人分)

栃木県産豚小間肉(モモ) …… 180g  
 片栗粉 …… 大さじ1  
 豆苗 …… 1パック  
 白ごま・白だし・レモン汁・ごま油 …… 各大さじ1  
 砂糖・鶏ガラスープの素・各小さじ1  
 黒こしょう …… 少々

作り方

- 豚肉は包丁で軽くたたき、片栗粉をまぶす。
- 豆苗は3cm幅に切る。
- 鍋に湯を沸かし、酒大さじ1(分量外)を加えて①を入れる。肉の色が変わったらザルに取り、水気を拭き取る。
- ボウルに③、②、合わせたAを入れてよく和える。
- 器に盛り付けて黒こしょうを振る。



15日水  
16日木  
お届け

栃木県産豚小間肉(モモ)・豆苗 を使って

**豚肉と豆苗の旨だれ和え**

1人分あたり	
カロリー	塩分
305kcal	1.5g



13日金  
14日火  
お届け

無着色辛子明太子・栃の木 まいたけ を使って

**まいたけの明太和え**

材料(2人分)

無着色辛子明太子 …… 25g  
 栃の木 まいたけ …… 100g  
 酒 …… 大さじ1

めんつゆ(3倍濃縮) ……  
 …… 小さじ1  
 大葉(千切り) …… 5枚

作り方

- 明太子は解凍して薄皮を取り除き、ほぐす。
- 耐熱皿に小房に分けたまいたけをのせ、酒を振りかけてふんわりとラップをし、レンジ(600W)で2分間加熱する。
- 粗熱が取れたら水気を切り、①とめんつゆを加えてよく和える。
- 器に盛り付けて、大葉をのせる。

1人分あたり	
カロリー	塩分
35kcal	1.0g

# 2月17日(金)～28日(火)

 レシピ紹介商品  
 ごはんの日

 季節のメニュー  
 特別メニュー

**Aコース**  
17日(金)  
**Bコース**  
18日(土)

2人用  
本体価格  
**1,889円**  
(税込 2,040円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
栃木県産豚ロースカツ	冷凍	2枚 (300g)	263	0.4	
まるごと北海道ポテトサラダさやか	チルド	150g	161	1.0	
千切りキャベツ	チルド	140g	23	0.0	
ホタテ炊き込みご飯の素	冷凍	2合用	124	3.0	
みつせ鶏直火焼きつくね串手ごね風	冷凍	4本 (108g)	212	1.3	
ひとくちMEMO	まるごと北海道ポテトサラダさやか ばれいしょ、人参、玉ねぎ全ての具材が北海道産のポテトサラダです。色白ですっきりした味わいの「さやか(品種)」を使用。		みつせ鶏直火焼きつくね串手ごね風 コク、旨みが深く、弾力のある食感が特徴のヨコオの赤鶏「みつせ鶏」を使用した、ふっくらしたつくねです。まるでお店で食べるような、手作り感のあるふっくらとしたやわらかな食感。甘めのタレも絡んでいるので、レンジの温めだけでそのまま食べられます。		

**Aコース**  
20日(月)  
**Bコース**  
21日(火)

2人用  
本体価格  
**2,824円**  
(税込 3,050円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
栃木県産牛肉切り落とし(モモ)	冷凍	200g	209	0.1	
国産冷凍ささがきごぼう	冷凍	110g	58	0.0	
国産具材の茶碗蒸し	チルド	160g ×2個	43	0.8	
国産白身魚のカレー風味焼き	冷凍	2切 (160g)	203	0.7	
ツナマヨはんぺん焼き	冷凍	6個 (150g)	188	1.6	
ひとくちMEMO	国産冷凍ささがきごぼう 国産ごぼうを使いやすいささがきにしました。面倒な皮むき・あく抜き不要!そのまま使えます。		国産具材の茶碗蒸し 具材はすべて国産にこだわった、国産具材6種類の具材入りで、食べ応えある彩と味わい豊かな茶碗蒸しです。保存料・着色料不使用。		

**Aコース**  
24日(金)  
**Bコース**  
25日(土)

2人用  
本体価格  
**2,222円**  
(税込 2,400円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
静岡県伊豆産ひじき炊き込みごはんの素	常温	2合用 (85g)	71	7.6	
柚子塩炙りかつお	冷凍	170g	109	1.3	
鶏塩白湯鍋の素	冷凍	2人用	159	2.0	
五品目の寄せ鍋野菜セット(中袋)	チルド	330g	16	0.0	
日光国産大豆湯とうふ	チルド	360g	65	0.0	
ひとくちMEMO	静岡県伊豆産ひじき炊き込みごはんの素 静岡県伊豆のひじきを使用しています。炊き上がったとき、磯の香が食欲をそそります。ひじきのふっくらした食感にごぼう、人参を入れアクセントをつけた逸品です。				2日目 <small>ばいたんなべ</small> ●鶏塩白湯鍋

**Aコース**  
27日(月)  
**Bコース**  
28日(火)

2人用  
本体価格  
**1,741円**  
(税込 1,880円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
栃木県産豚ロースうす切り	冷凍	180g	291	0.1	
北海道十勝産マチルダ種皮つきカットポテト	冷凍	300g	101	0.0	
三陸産早採りわかめ	チルド	40g	31	25.4 (塩抜き前)	
からすがれい西京漬	冷凍	2切 (140g)	192	1.3	
らくらく調理 きんぴら用	チルド	300g	44	0.1	
ひとくちMEMO	北海道十勝産マチルダ種皮つきカットポテト 北海道のじゃがいも「マチルダ種」を使用しています。「マチルダ種」は澱粉が多く、甘みの強い、ホクホクした食感のポテトです。				2日目 ●からすがれい西京漬焼き ●きんぴらごぼう

材料(2人分)

栃木県産牛肉切り落とし(モモ)  
 ..... 200g  
 国産冷凍ささがきごぼう ..... 110g  
 しょうが(千切り) ..... 1片  
 A | しょうゆ ..... 大さじ2  
 | 酒・砂糖・みりん ..... 各大さじ1  
 油 ..... 小さじ2  
 万能ねぎ(小口切り) ..... 適量

作り方

- ① フライパンに油を熱し、しょうがと解凍した牛肉を入れて炒める。
- ② 肉の色が変わってきたら、冷凍のままのごぼうを加えてさらに炒める。
- ③ 合わせたAを加えて炒め合わせる。
- ④ 汁気がなくなるまで炒めたら、器に盛り付けて万能ねぎを散らす。



20日月  
21日火  
お届け

1人分あたり	
カロリー	塩分
338kcal	2.7g

栃木県産牛肉切り落とし(モモ)・国産冷凍ささがきごぼう を使って  
**牛肉とごぼうのしぐれ煮**

材料(2人分)

栃木県産豚ロースうす切り... 180g  
 塩・こしょう ..... 少々  
 北海道十勝産マチルダ種皮つきカットポテト ..... 300g  
 A | トマトケチャップ... 大さじ1と1/2  
 | 中濃ソース ..... 大さじ1  
 油 ..... 適量  
 パセリ(みじん切り) ..... 適量

作り方

- ① 豚肉は解凍し、塩・こしょうで下味をつける。
- ② ポテトは耐熱皿にのせラップをかけずにレンジ(500W)で3分程加熱する。
- ③ フライパンに油を熱して①を入れて炒め、肉の色が変わってきたら一旦皿に移す。
- ④ フライパンに油を足し、②を入れて炒める。
- ⑤ ポテトに焼き色がついたら③を戻し入れ、合わせたAを加えて炒め合わせ、器に盛り付けてパセリを散らす。



27日月  
28日火  
お届け

1人分あたり	
カロリー	塩分
426kcal	1.7g

栃木県産豚ロースうす切り・北海道十勝産マチルダ種皮つきカットポテト を使って  
**豚肉と冷凍ポテトのケチャップ炒め**

2月

1日水~7日火

レシピ紹介商品  
ごはんの日

季節のメニュー  
特別メニュー

Aコース  
1日  
(水)

Bコース  
2日  
(木)

2人用  
本体価格  
2,565円  
(税込 2,770円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
トラウトサーモン(刺身用)	冷凍	約100g	189	0.1
ねぎとろ	冷凍	150g	181	0.7
金鯧いわし	冷凍	4尾	193	3.8
福豆	常温	65g	180	1.0
国産あい鴨ロースト(和風ソース)	冷凍	120g	265	1.8

ひとくちMEMO  
 トラウトサーモン(刺身用) ねぎとろ  
 餌の配合には4種のハーブ(オレガノ・シナモン・ジンジャー・ナツメグ)を使用しております。ハーブの抗菌作用で鮮度を保ち、生臭さを軽減し、魚の旨味を一層引き出します。  
 新鮮なめばちまぐろに甘味のあるピンチョウをブレンドし、鰯より抽出した精製油を加えて作り上げました。メパチ鰯をふんだんに使用する事で色目とふんわりした食感を楽しむことができます。

2023年の 恵方は

Aコース  
3日  
(金)

Bコース  
4日  
(土)

2人用  
本体価格  
1,278円  
(税込 1,380円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
とちぎゆめポークローススライス	チルド	250g	263	0.1
天然ぶり切身	冷凍	2切 (200g)	254	0.2

ひとくちMEMO  
 とちぎゆめポークローススライス 天然ぶり切身  
 飼料にこだわった栃木県産の銘柄豚です。  
 千葉で水揚げされた5kg以上の脂質の高いブリを使用しています。

Aコース  
6日  
(月)

Bコース  
7日  
(火)

2人用  
本体価格  
2,491円  
(税込 2,690円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
とちぎ和牛ハンバーグ(ソース付)	冷凍	160g ×2個	223	1.2
かれい灰干	冷凍	2切 (180g)	166	1.2
料亭の技ごま豆腐(白ごま)	常温	100gタレ付 ×2パック	107	4.3

ひとくちMEMO  
 とちぎ和牛ハンバーグ(ソース付)  
 栃木県が誇るとちぎ和牛という最高級のブランド肉を使用したハンバーグです。職人の手で一つ一つ丁寧に仕込みました。副原料も和牛の風味を生かすため、あえて黄金色に炒めた玉葱のみを使用しました。

# 金鯧いわし



1日水  
2日木  
お届け

金鯧いわしとは、三河湾でとれた最高品質のいわしを使用し、いわしの丸干しにこだわり手がけているカネセイ海産さんオリジナルの丸干しのことです。三河湾に水揚げされたいわしは、入り口が狭い地理的な特徴のある湾内で、矢作川と豊川から運ばれてくる豊富な栄養を食べて育っているため、丸々太っているのに骨も柔らかく、内臓も小さいのでとても食べやすいのが特徴です。鮮度がよく、大きいサイズのいわしだけ選別して生産しており、脂の乗りがよいため食べ応え抜群です!



## イワシの成長に伴う移動の流れ



※新たな食品表示制度の施行に伴い、アドバイス表の栄養価と商品の一括表示が異なる場合がございます。

### 材料(2本分)

トラウトサーモン(刺身用)・・・2/3枚  
 ねぎとろ……………150g  
 きゅうり(縦半分)……………1/2本  
 大葉……………6枚  
 A 卵(溶く)……………1個  
   だし汁……………大さじ1  
 油……………小さじ1  
 酢飯……………400g  
 焼きのり……………2枚

### 作り方

- ① サーモンは解凍後、太巻き用の芯になるようお好みの太さの棒状に切る。ねぎとろは解凍する。
- ② 卵焼き用フライパンに油を熱し、合わせたAを流し入れ細目の玉子焼きを作り、縦半分に切る。
- ③ 巻きすを広げて焼きのりをのせ、巻き終わりの部分を1cm程度あけて酢飯の半量をまんべんなくのせる。
- ④ ③の中央に大葉3枚、半量のサーモンとねぎとろ、きゅうり、②をのせ、手前の巻きすの端を奥側の酢飯に被せるように一気に巻く。残り1本も同様に巻く。
- ⑤ お好みに食べやすい大きさに切り分ける。



1日水  
2日木  
お届け

トラウトサーモン(刺身用)・ねぎとろを使って  
**海鮮太巻き**

1本分あたり	
カロリー	塩分
620kcal	3.2g

### 材料(2人分)

天然ぶり切身……………2切(200g)  
 大根……………200g(6cm程度)  
 水……………3/4カップ  
 酒……………1/2カップ  
 A 砂糖・しょうゆ…大さじ1と1/2  
   みりん……………大さじ1/2  
   しょうが(薄切り) ……小さじ1片  
 針しょうが……………お好みで

### 作り方

- ① ぶりは解凍後塩を振って10分程置く。ザルにぶりを入れ、表面が白くなる程度に熱湯(分量外)を両面にサッと回しかける。
- ② 大根は皮をむき厚さ2cm程の半月切りにする。鍋に入れて火が通るまで下茹でし(あれば米のとぎ汁を使う)、火が通ったらザルにあげ軽く洗う。
- ③ 鍋にAと②を加え火にかける。フツツとしてきたら①を入れ落としぶたをして弱火にし、煮汁が少なくなるまで20～30分煮る。
- ④ 火を止めて冷まし器に盛り付け、お好みで針しょうがを飾る。



3日金  
4日土  
お届け

天然ぶり切身を使って  
**ぶり大根**

大根とぶりは下処理をしっかりすることで、各段に美味しく仕上がります♪

1人分あたり	
カロリー	塩分
362kcal	3.2g

2月 8日水~16日木

レシピ紹介商品  
ごはんの日

季節のメニュー  
特別メニュー

Aコース

8日(水)

Bコース

9日(木)

2人用  
本体価格  
1,648円  
(税込 1,780円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
菜彩鶏モモ肉(岩手県産)		チルド	300g	204	0.2
大粒冷凍あさり(北海道産)		冷凍	200g	30	2.2
さわらとろみ漬		冷凍	2切 (140g)	177	0.6
ひとくち MEMO	菜彩鶏モモ肉(岩手県産) 鶏肉独特のにおいを軽減させるために飼料に こだわって育てた銘柄鶏です。	大粒冷凍あさり(北海道産) 北海道産の鮮度の良い活あさを1粒ずつ手 選別して製品に仕上げました。			

Aコース

13日(月)

Bコース

14日(火)

2人用  
本体価格  
1,222円  
(税込 1,320円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
栃木県産豚ロースの 金山寺もろみだれ漬		冷凍	200g	255	1.8
生からつくった真鱈切身(骨取り)		冷凍	2切 (160g)	77	0.3
ひとくち MEMO	栃木県産豚ロースの金山寺もろみだれ漬 筋切りした栃木県産豚ロースの切身を、紀州和歌山「やまだ」の金山寺みそのもろみ を使用した味噌だれで漬け込みました。				

Aコース

15日(水)

Bコース

16日(木)

2人用  
本体価格  
1,565円  
(税込 1,690円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
とちぎゆめポークモモスライス		チルド	250g	128	0.1
能登産一本釣いか開き		冷凍	1枚	83	0.5
ひとくち MEMO	とちぎゆめポークモモスライス 飼料にこだわった栃木県産の銘柄豚です。				

15日水・16日木 お届け

## 能登産一本釣いか開き

能登小木港の船団が、日本海で釣り漁り、船内で即急速凍結した真いかを、能登のいか専門加工場で開きに仕上げます。

当社がいか加工で最も重視しているのは鮮度。

鮮度が良い国産真いかは、旨みと甘みが強く、その特徴を活かしたいか商品づくりをしています。船内で急速凍結した真いかは鮮度が良く、その鮮度を加工段階でも維持するために、鮮度を落とす水道水は使用せず、滅菌した海水を使用します。

また時間をかけずに開くためにまずセパレート機で開いていき、最後にいかの腹部分に残る骨や、ゲソの目などは手作業で除去しきれいに仕上げます。



そして、能登海洋深層水(能登小木港近くの水深300M以下から取水されている深海の海水で、ミネラル豊富で清浄性があります)に浸して角のない自然な塩味に味付けしています。

いかは近年歴史的な不漁となっており、特に国産真いかは一般的には入手困難となっておりますので、是非この機会にご賞味ください。

いかの酢の物 調理例



素焼きは、いか胴部の両端に竹串を刺すか、横三等分に切ってから魚焼きグリルで焼くとイカが巻くのを防ぎます。マヨネーズと醤油をつけて召し上がるとお子様にも喜ばれます。

生(干してありません)なので、料理の素材として幅広くお使いいただけます。焼き物、揚げ物、炒め物に。また、煮物や、さっと湯通しして酢の物やサラダなどにもお使いいただけます。

### 材料(2人分)

大粒冷凍あさり(北海道産) …… 200g  
じゃがいも(1cm角切り) …… 1/2個  
玉ねぎ(1cm角切り) …… 1/4個  
にんじん(1cm角切り) …… 1/4本  
マッシュルーム(4等分) …… 2個  
ベーコン …… 2枚  
小麦粉 …… 大さじ1  
水 …… 1カップ  
バター …… 10g  
牛乳 …… 1カップ  
A 粉チーズ …… 大さじ1  
コンソメ …… 小さじ1強  
黒こしょう …… 適量  
パセリ(みじん切り) …… 適量

### 作り方

- 鍋にバターを溶かし、野菜類と食べやすく切ったベーコンを加えて炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、小麦粉を加えて炒め合わせ全体が馴染んだら水と冷凍のままのあさりを加えて煮る。
- 野菜に火が通ったら、Aを加えて弱火で煮る。フツフツとする直前で火を止める。
- 器に盛り付け、黒こしょうを振り、パセリを散らす。

1人分あたり

カロリー 塩分  
175kcal 3.3g



8日水  
9日木  
お届け

大粒冷凍あさり(北海道産)を使って

## 大粒あさりで作るクラムチャウダー

### 材料(2人分)

とちぎゆめポークモモスライス …… 250g  
A 片栗粉・酒・ごま油 …… 各小さじ1  
しょうが(細切り) …… 3片  
ピーマン …… 2個  
赤パプリカ …… 1/2個  
ごま油 …… 大さじ1  
オイスターソース …… 大さじ1  
しょうゆ・酒 …… 各大さじ1/2  
B 砂糖・鶏ガラだしの素 …… 各小さじ1  
にんにく(すりおろす) …… 少々

### 作り方

- 豚肉は細切りにし、Aと一緒にポリ袋に入れ、15分程置き下味を付ける。
- ピーマンとパプリカは幅5mm程度に切る。
- フライパンにごま油を熱し野菜類を炒める。しんなりしてきたら、端に寄せて空いたところに①を加えて炒める。肉の色が変わってきたら、合わせたBを回しかけ、全体に味が馴染むよう炒めたら、器に盛り付ける。

1人分あたり

カロリー 塩分  
300kcal 2.3g



15日水  
16日木  
お届け

とちぎゆめポークモモスライスを使って

## しょうがたっぷり豚肉のチンジャオロース

2月17日(金)~28日(火)

レシピ紹介商品  
ごはんの日

季節のメニュー  
特別メニュー

**Aコース**  
17日(金)  
**Bコース**  
18日(土)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
坦々ごまみそ鍋セット(栃木県産豚肉使用)		冷凍	740g	249	2.3
かにとろ丼		冷凍	1パック (40g×2個)	234	2.7
ひとくち MEMO	坦々ごまみそ鍋セット 白ごまとたっぷりの坦々鍋です。白菜やねぎ等お好みの野菜を加えてお召し上がりください。	かにとろ丼 新鮮な紅ずわいがにのむき身をたっぷり使い、どんぶり用にしました。かに本来の旨味に加え、とろける食感と深い味わいをお楽しみください。			

2人用  
本体価格  
**2,000円**  
(税込 2,160円)

**Aコース**  
20日(月)  
**Bコース**  
21日(火)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
栃木県産牛肩ロース焼肉用		冷凍	200g	240	0.1
めぬき純米吟醸粕漬け		冷凍	2切 (180g)	146	1.2
ひとくち MEMO	栃木県産牛肩ロース焼肉用 栃木県産の牛肩ロースを4mmにカットしました。焼肉や炒め物にお使いください。	めぬき純米吟醸粕漬け 脂のりの良いめぬきを「上川大雪酒造」の酒粕「純米吟醸粕」で味付けをしました。			

2人用  
本体価格  
**2,463円**  
(税込 2,660円)

**Aコース**  
24日(金)  
**Bコース**  
25日(土)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
栃木県産豚ヒレ肉の香味野菜パン粉焼き		冷凍	200g	135	1.7
広島産殻付生かき(加熱用)		チルド	3個 ×2パック	86	0.5
ひとくち MEMO	栃木県産豚ヒレ肉の香味野菜パン粉焼き 栃木県産豚のヒレ肉を食べやすくスライスし、ネギ、人参、にんにく等、香り高い野菜をミックスした醤油味のパン粉をまぶしました。少し多めの油で焼いてください。	広島産殻付生かき(加熱用) 広島県産の殻付きかきをパック詰めしました。袋のまま電子レンジで加熱するだけの簡単調理で地元でしか味わえない旬の広島殻付きかきをお楽しみ頂けます。			

2人用  
本体価格  
**2,130円**  
(税込 2,300円)

**Aコース**  
27日(月)  
**Bコース**  
28日(火)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ)		冷凍	200g	257	0.1
オリーブヤシオマス西京漬		冷凍	2切 (160g)	172	0.9
ひとくち MEMO	とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ) 柔らかな肉質とまろやかな牛肉の風味が堪能できる栃木県産のブランド牛です。	オリーブヤシオマス西京漬 当組合独自のオリーブヤシオマスを西京漬にしました。西京味噌との相性も抜群です。			

2人用  
本体価格  
**2,065円**  
(税込 2,230円)



**とちぎ霧降高原牛の魅力**

品の良い味わいが自慢の交雑(黒毛和種(雄)×ホルスタイン(雌)、F1とも呼ばれる)牛。格付等級2等級以上に与えられる銘柄で、指定された生産者が統一された配合飼料を使って、きめ細やかな飼育環境のもと、育てたこだわりのある牛肉です。JA全農主催の肉牛枝肉共励会・交雑種の部で最優秀賞を連続受賞。肉質の高さが証明されました。

**とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ)**  
27日(月)・28日(火) お届け

材料(2~3人分)

坦々ごまみそ鍋セット  
(栃木県産豚肉使用)

- 豚バラ肉 ..... 200g
- スープ ..... 1パック
- 麺 ..... 180g×2
- 水 ..... 4カップ
- 好みの鍋物野菜 ..... 300~400g

作り方

- ① 坦々ごまみそ鍋セットは解凍する。
- ② 鍋に①のスープと水を入れる。①の豚肉とお好みの鍋物野菜を入れて蓋をして弱火にかける。
- ③ 程よく煮込み、火が通ったら出来上がり。
- ④ メにラーメンを入れて煮込む。



17日金  
18日土  
お届け

坦々ごまみそ鍋セット(栃木県産豚肉使用)を使って

# 坦々ごまみそ鍋セット

1人分あたり	
カロリー	塩分
647kcal	5.6g
汁全量を含む	

材料(2人分)

- とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ) .. 200g
- 玉ねぎ(くし形切り) ..... 小1個
- 水 ..... 1カップ
- めんつゆ(3倍濃縮) ..... 30ml
- 砂糖 ..... 小さじ2
- しょうが(すりおろす) ..... 小さじ1
- 温泉卵 ..... 2個
- ご飯 ..... 茶碗2杯分
- 紅しょうが ..... お好み

作り方

- ① 牛肉は解凍する。
- ② フライパンにAを入れ火にかけ、沸騰したら玉ねぎを入れる。
- ③ ②に①を加え途中アクをすくいながら中火で全体に火が通るまで煮る。
- ④ 丼にご飯を盛り、その上に③をのせる。煮汁を回しかけ、中央に温泉卵を割り入れ、お好みで紅しょうがを飾る。



27日月  
28日火  
お届け

とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ)を使って

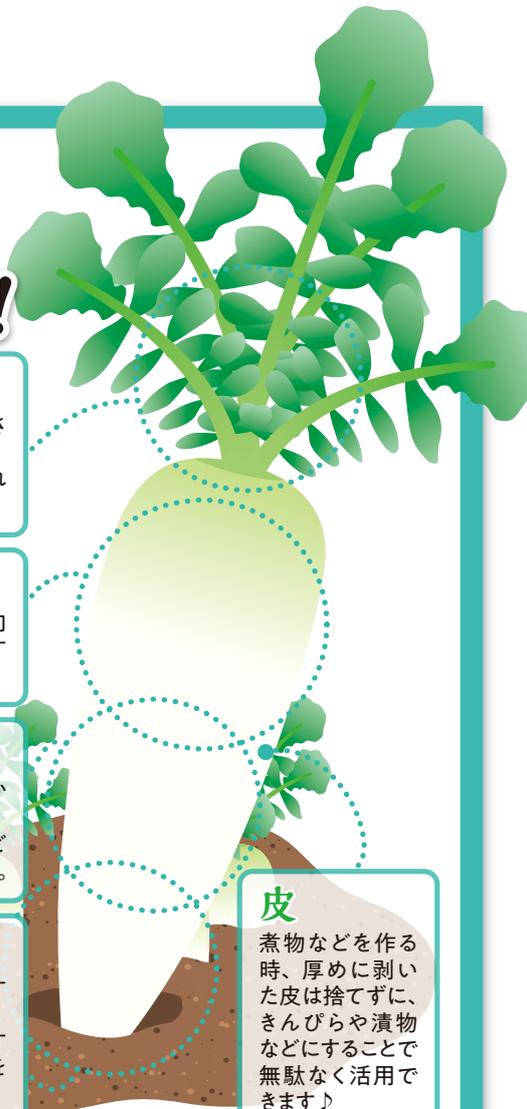
# 温玉のせ牛丼

1人分あたり	
カロリー	塩分
615kcal	1.9g

温泉卵はご家庭でも作れます♪

小鍋に卵が隠れるくらいの水を入れて火にかけ、沸騰したら卵を入れて火を止め、12~15分程放置します。その後冷水に放して熱をとれば出来上がり。

# 今が旬の大根を まるごと1本 食べつくそう!!



## 大根の栄養

大根にはアミラーゼ、プロテアーゼ、リパーゼなどの消化酵素が含まれます。大根おろしはその効果ももっとも期待できる調理方法です。  
また、大根の葉はβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、カルシウムや鉄などのミネラル類も含まれています。特にβ-カロテンは油と一緒に摂ることで吸収率が良くなります。栄養豊富な葉の部分も、ぜひ捨てずに美味しく味わいましょう!!

### 葉と茎

大根の葉は「緑黄色野菜」に分類されるほど栄養が豊富に含まれます。細かく刻んで炒め物や汁物に入れて無駄なく使いましょう!

### 上部

甘味があり食感が良いので生食向きです。**サラダ**や**大根おろし**がおすすめです。

### 真ん中

適度な水分と甘みがあってやわらかく、幅広い料理に使えます。**ふろふき大根**や**煮物**、**ステーキ**など厚切りにして作る料理におすすめです。

### 下部

水分量が少なく、調味料がなじみやすいのが特徴です。**漬物**、**照り煮**、**きんぴら**などにおすすめです。薬味として辛い**大根おろし**を好む方は下部をすりおろしましょう!

### 皮

煮物などを作る時、厚めに剥いた皮は捨てずに、きんぴらや漬物などにすることで無駄なく活用できます♪

## 大根は「冷凍保存」が便利です!!

大根は1本丸ごと買っても美味しいうちに使いきれず、無駄にしてしまった経験はありませんか?  
大根は用途別にカットし、チャック付き袋に入れて冷凍すると、使い勝手も良く確実に使いきれます!!

	いちょう切り	炒め物や汁物に
	輪切り	ふろふき大根や煮物に
	大根おろし	小分けにして冷凍! 使う時は自然解凍で

## South Korea 韓国 Europe ヨーロッパ

2月

おいしいグルメを食べ尽そう!!

おうちで楽しむ!

# 世界のグルメ旅

企画

お楽しみに♪

## Hawaiian Sweets ハワイアンスイーツ

国内製造 主原料国産優先 化学調味料不使用

調理済冷凍食品 温めるだけ!

Microwave oven  
電子レンジ

Toaster  
トースター

Boil  
袋ごと  
ポイル

Frying pan  
フライパン

常温品も  
ございます



アンケートにご協力いただいたお客様に

# エコープ 米こうじの甘酒

1本  
(125ml)

もれなく  
応募者全員に  
プレゼント



※イメージ写真です。

## わたしの伝言板

2月  
アンケート

お客様から頂いた貴重なご意見は、今後のメニュー作成に  
反映させていただきますので是非アンケートのご協力をお願い致します。

応募方法：本アンケート用紙を切り離してふれあいさんにお渡しください。  
応募期間：2023年3月9日(木)まで

① 今月（2月）の食材はいかがでしたでしょうか。ご意見をお聞かせください。

### ●良かった商品

- 1. \_\_\_\_\_ (理由) \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_ (理由) \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_ (理由) \_\_\_\_\_

### ●良くなかった商品

- 1. \_\_\_\_\_ (理由) \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_ (理由) \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_ (理由) \_\_\_\_\_

② その他JAふれあい食材についてお気づきの点やご意見・ご質問がありましたらご記入ください。

住所 〒 _____ 市 _____ 町 _____	電話番号 ( ) - _____	氏名
コース (○をおつけください) 基本(赤・黄・緑) _____ 魚 _____ いろいろ _____ あじわい _____	食事をされる方 (○をお付けください・複数回答可) 10歳未満・10歳代・20歳代・30歳代・40歳代 50歳代・60歳代・70歳代・80歳代・90歳代以上	JA名

ご協力ありがとうございました。

ご記入頂きました情報は、JAふれあい食材の商品改善、サービスの提供のご案内に利用する以外は、使用しません。また、ご承諾いただいた範囲内において、アンケートの一部を誌面でご紹介させていただく場合があります。



# ご愛顧感謝キャンペーン

2ヶ月連続  
応募券を集めて

## とちぎゆめポーク 焼肉セット 1kg を当てよう!!

### 参加方法

#### Aコース Bコース

令和5年2月6日① 令和5年2月7日②  
令和5年3月6日③ 令和5年3月7日④  
上記宅配日にコースをご利用いただいたお客様に宅配時に応募券を配布いたします。  
2月配布の応募用紙(※応募券付)に3月分の応募券を貼ってお申し込みください。

※Aコース、Bコースともに上記2回以外の宅配日は対象となりませんのでご注意ください。また、応募券が2枚揃っていない場合は無効となります。  
※基本コース、お魚コース、いろいろコース、あじわいコース、和みコース、選択制コース、JA楽ちゃんおかずコースをご利用のお客様以外はキャンペーンの対象となりませんのでご了承ください。

JAふれあい食材をご利用のお客様で、  
キャンペーン期間中にご応募いただいた方の中から

抽選で**200名様**にプレゼント!!



### 応募期間

令和5年3月6日①  
～  
令和5年3月18日②

※応募用紙をふれあいさんにお渡しください。

### 抽選方法

各食材センターで厳選なる抽選のうえ、当選されたお客様へは担当のふれあいさんが直接商品をお届けいたします。

※キャンペーンの内容についてご不明な点がございましたら、お近くの食材センター又は担当のふれあいさんまでお願いいたします。

## お申し込み、お問い合わせは 各食材センターへ

那須町・那須塩原市・大田原市

◆なすの食材センター  
(JAなすの)

☎ 0287-63-2524

宇都宮市・上三川町・下野市(旧南河内町)

◆宇都宮食材センター  
(JAうつのみや)

☎ 028-613-4122

☎ 0800-800-4595

日光市・鹿沼市・栃木市(旧西方町)

◆かみつが食材センター  
(JAかみつが)

☎ 0289-60-2911

☎ 0800-800-4592

那須烏山市・那珂川町

矢板市・塩谷町・さくら市・

高根沢町

◆さくら食材センター

(JAなす南・JAしおのや)

☎ 028-681-5040

☎ 0800-800-4594

栃木市(旧栃木市・旧大平町)

(旧藤岡町・旧都賀町)

旧岩舟町

下野市(旧国分寺町・旧石橋町)

壬生町・小山市・野木町

◆県南食材センター

(JAしもつけ・JAおやま)

☎ 0285-30-5660

☎ 0800-800-4590

佐野市・足利市

◆県南食材センター(安足)  
(JA佐野・JA足利)

☎ 0283-27-1328

☎ 0800-800-4591

真岡市・益子町・市貝町・茂木町・芳賀町

◆はが野食材センター  
(JAはが野)

☎ 0285-70-1266

☎ 0800-800-4593



JAグループ栃木



やっぱり国産がいいね!  
日本を、もっと食べよう!

～JAふれあい食材は国産農産物を推進しています～

### 公式SNSもチェック!!



Instagram



Twitter

各センターが不在の場合は

JA全農 東日本生活事業所 栃木推進課 お客様相談窓口

までご連絡ください。



JA全農 東日本生活事業所 栃木推進課 お客様相談窓口

☎ 0120-915-201

受付時間 月曜～金曜 8:40～17:00

土曜・日曜・祝日はご利用できません

乱丁・落丁の場合はおとりかえいたします。