

Cooking Advice

クッキングアドバイス

2023
6月号



6月のお届け日

宅配回数 **11**回

日	月	火	水	木	金	土
				(休)	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	(休)	(休)
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	(休)	
				Aコース		
				Bコース		

毎月
18日は**ごはんの日**

6月のご案内

ふれあい食材 ご愛顧感謝キャンペーンのご報告…	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
ふれ愛キャンペーンのご案内……	34
わたしの伝言板……………	35
ぬり絵コンテスト受賞者発表……	36

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) 18,833円	20,340円
	黄(4人用) 32,241円	34,820円
	緑(6人用) 45,074円	48,680円
お魚コース	青(2人用) 19,426円	20,980円
いそどりコース	白(2人用) 20,352円	21,980円
あじわいコース	桃(2人用) 19,426円	20,980円

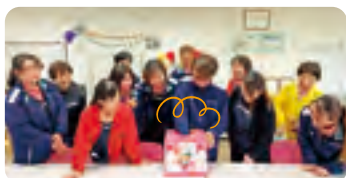


JAふれあい食材

ご愛顧感謝キャンペーンに

たくさんのご応募ありがとうございました

「JAふれあい食材ご愛顧感謝キャンペーン」へのご参加ありがとうございました！
3/31大安の日に抽選を行い、応募総数2,144名の中から当選された200名のお客様に
ふれあいさんが直接「とちぎゆめポーク焼肉セット 1kg」をお届けしました！



食材センターでの
抽選会の様子



ご当選おめでとうございます！



うづのみや食材センター
大内様



なすの食材センター
荒井様



なすの食材センター
小池様

ご愛顧感謝キャンペーンに沢山のご応募
ありがとうございました。
今後も加入者の皆様に楽しんでい
ただける企画を考えていきたいと思いま
すので奮ってご参加ください。

JAふれあい食材/JA全農

2023 6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7日と8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					
2 (金)	3 (土)	栃木県産豚肉 切り落とし(カタ)	お魚コロッケ 新	氷温造り 銀ひらす幽庵漬 新	東京べったら漬		
5 (月)	6 (火)	北海道産さんま 開き(有頭)	産直めかぶ (タレ付)	あさひ納豆 国産極小粒	大きな生姜入り 餃子 新	天津飯	
7 (水)	8 (木)	国産若鶏モモ肉	オイスターソース仕立ての 上海風五目はるさめ炒め 新	熟成紅鮭切身	ふんわり 味付巻ゆば		
9 (金)	10 (土)	九州産天日干し 真あじ開き	無着色 辛子めんたいこ	北の大豆 きぬ豆腐	ダブルごまだれ冷し中華 (栃木県産小麦粉使用)	無塩せきローズ ハムスライス	
12 (月)	13 (火)	栃木県産豚バラ うす切り	栃木県産あゆ 栃木県産の日	赤魚 純米大吟醸粕漬 栃木県産の日	天狗 にらまんじゅう 栃木県産の日	栃木県産 スカイベリーグミ 新	
14 (水)	15 (木)	栃木県産豚 ローススライス	国産ごぼうの 甘辛揚げ 新	イカネギトロ 父の日	焼鳥用 鶏のもも串 父の日		
19 (月)	20 (火)	天然ぶり切身	冷凍あさり (北海道産)	栃木県産 ポークハンバーグ	エコーブ 早ゆでマカロニ	まぐろ油漬・ フレーク	
21 (水)	22 (木)	礼文島産 真ほっけ開き	静岡県産 釜揚げしらす	横浜大飯店監修 麻婆ソース(広東式)	尚仁沢名水 絹豆腐	三陸産 早採りわかめ	
23 (金)	24 (土)	栃木県産豚小間肉 (モモ)	フライパンで 海鮮焼き小籠包	ほたてと枝豆の 白だし炊き込みご飯 新	柚子塩 炙りかつお		
26 (月)	27 (火)	栃木県産豚 ロースうす切り	国産鶏団子の 塩スープセット	メカジキ切身 (加熱用) 新	卵とうふカップ入		
28 (水)	29 (木)	栃木県産豚肉 切り落とし(カタ)	長崎ちゃんぽん	イカ・エビ ミックス 新	姫なると 新	氷温造り さばの梅煮 新	国産小粒納豆

Aコース	Bコース	お魚コース					
2 (金)	3 (土)	さわら切身	ごぼう入り ふんわり肉詰めいなり煮	ピチットシマホッケ フィーレ	お魚コロッケ 新		
5 (月)	6 (火)	寒鯖一夜干し	ひとくちサラダ なす	あさひ納豆国産 極小粒	海鮮 XO醤炒めセット	調理 カレービーフン	
7 (水)	8 (木)	白身魚焦がし バター風味 新	国産鶏の 甘だれスティック	熟成紅鮭切身	さんま黒酢煮		
9 (金)	10 (土)	骨めきあじ みりん干し	産直めかぶ (タレ付)	北の大豆 きぬ豆腐	ダブルごまだれ冷し中華 (栃木県産小麦粉使用)	無塩せきローズ ハムスライス	
12 (月)	13 (火)	かんぴょうご膳	栃木県産あゆ	栃の木 まいたけ	赤魚 純米大吟醸粕漬	天狗 にらまんじゅう	栃木県産 スカイベリーグミ 新
14 (水)	15 (木)	栃木県産豚 ローススライス	白身魚の子チミ てっぱん焼	お刺身セット (3種) 父の日	ふんわり 味付巻ゆば 父の日		
19 (月)	20 (火)	マンダイ切身	子持ち からふとししゃも	いわし明太	冷凍あさり (北海道産)		
21 (水)	22 (木)	銀ひらす ゆず味噌漬	ひじき 白あえの素 新	尚仁沢名水 絹豆腐	天然ひらめ (ムニエル用)	ごぼうサラダ	
23 (金)	24 (土)	ほたてと枝豆の 白だし炊き込みご飯 新	ささみの サクサク揚げ	サーモンはらすの 旨み干し	海鮮いももち		
26 (月)	27 (火)	簡単・便利! 羽根つき餃子	かに玉風スープ	新鮮かつお (刺身用)	いかそうめん		
28 (水)	29 (木)	なまうどん (栃木県産小麦粉使用) つけ付	こだわり えび天ぷら	氷温造り さばの梅煮 新	ひとくちさしみ こんにゃく(タレ付)	国産小粒納豆	

2023 6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7日と8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	いろいろコース						
2 (金)	3 (土)	栃木県産豚挽肉 バラパラミート	ぽてとサラダ ベース	ミニトマト	カレーの和風 あんかけセット	カット野菜 (きのこもやし炒め)	3種の根菜 まんじゅう	
5 (月)	6 (火)	ポーク カレーピカタ	九州産 ブロッコリー	サラダレッツ	蒲郡みかんを使った 国産サバのマーマレード	あさひ納豆 国産極小粒		
7 (水)	8 (木)	国産若鶏 モモ肉	チンゲン菜	十六雑穀と七野菜の 肉団子(甘酢あん)	熟成紅鮭切身	国内産やりいか (煮付・炒め物用)	みんなのやさい さといも	
9 (金)	10 (土)	境港でつくった あじフライ	産直めかぶ (タレ付)	北の大豆 きぬ豆腐	ダブルこまだれ冷中華 (栃木県産小麦粉使用)	無塩せきローズ ハムスライス	きゅうり	
12 (月)	13 (火)	栃木県産豚バラ うす切り	じゃがいも	越前庵懐石 白胡麻どうふ	赤魚 純米大吟醸粕漬	エコープ 炊飯器で赤飯おこわ	栃の木 まいたけ	栃木県産 スカイベリーグミ
14 (水)	15 (木)	もちもち 一口餃子	ささがき ごぼう揚げ	無着色 辛子明太子	国産十勝豚井用 味付ロース	かぶ漬		
19 (月)	20 (火)	柚子塩 炙りかつお	数の子松前漬	冷凍あさり (北海道産)	鶏肩小肉の ヤンニョムチキン	ひとくちさしみ こんやく(タレ付)		
21 (水)	22 (木)	横浜大飯店監修 麻婆ソース(広東式)	尚仁沢名水 絹豆腐	スープで食べる 小籠包	ピチットシマホク フィーレ	ちくわ(竹筴)	三陸産 早採りわかめ	
23 (金)	24 (土)	栃木県産豚 小間肉(モモ)	麵始め 讃岐うどん	チーズくるみ	さわら西京漬 (甘酒仕立て)	大葉入り つくね		
26 (月)	27 (火)	栃木県産豚 ロースうす切り	カレーピラフ の素	ヴィシソワーズ	メバル切身	かつおふりかけ (生タイプ)		
28 (水)	29 (木)	栃木県産豚肉 切り落とし(カタ)	のり佃煮	氷温造りシルバー 昆布白しょうゆ漬	しそ香る 肉焼売	国産小粒納豆		

Aコース	Bコース	あじわいコース		
2 (金)	3 (土)	とちぎゆめポーク肩ローススライス	銀座伴助 赤魚開き干し	
5 (月)	6 (火)	天然南まぐろ切り落とし	兵庫県産浜ほたるいか	とちぎゆめポーク使用 あぶり焼きチャーシュー
7 (水)	8 (木)	菜彩鶏モモ肉(岩手県産)	銀ひらすとろみ漬	
9 (金)	10 (土)	北海道産ボイル帆立	栃木県産豚ヒレ肉の 香味野菜パン粉焼き	
12 (月)	13 (火)	とちぎゆめポークバラうす切り	栃木県産特大あゆ	栃木県産スカイベリーグミ
14 (水)	15 (木)	とちぎゆめポークロース ステーキ用	天ぷらセット(あじわい)	
19 (月)	20 (火)	かれい灰干	越の鶏たっぷりねぎ入り コク旨塩だれ漬	
21 (水)	22 (木)	鮭とろ	あおさ	ポークジンジャー (栃木県産豚ロース使用)
23 (金)	24 (土)	とちぎゆめポークモモスライス	寒鯖一夜干し	
26 (月)	27 (火)	とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ)	北の大豆豆乳入りおぼろ豆腐	無着色辛子明太子デラックス
28 (水)	29 (木)	めめき純米吟醸粕漬	駿河湾産釜揚げ桜えび	国産あい鴨ロースト(和風ソース)

NO RICE NO LIFE

お米のない人生なんて

【全農公式】
米消費拡大
ポータルサイトは
こちらから！



今月からJA全農米穀部と連携し、ごはんのおいしい食べ方や米の消費拡大に関する取り組みを紹介します。

—NO RICE NO LIFE—

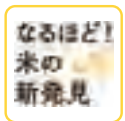
日本の食卓に欠かせないお米。

お米に関心を持っていただくために国産米の消費拡大につながる情報発信などの様々な取り組みを行っています。



お米はマスト！

見た目は気にしない。華やかさよりも美味しさを追求。頑張らなくていい弁当、それが地味弁です。



脳、腎臓、肝臓、腸、欲にはたらく米の力。

テーマごとに各専門分野の最新研究をご紹介します。「なる米」で、お米のいいところを新発見！



JA全農米穀部公式Twitterアカウント

【JA全農】NO RICE NO LIFE(@norice nolife17)

ではお米を使ったレシピなどお米に関する情報を発信しています。



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。

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。

今月のごはんの日商品お届け日は、

Aコース：6月14日(水)

Bコース：6月15日(木)です

基本コース

イカネギトロ丼



いろどりコース

十勝豚丼



お魚コース

海鮮丼



あじわいコース

天丼



6月15日は栃木県民の日

6月12日(月)・6月13日(火)は栃木県民の日になんで県産商品をお届けします!!

赤魚純米大吟醸粕漬

基本コース・お魚コース・いろどりコース

栃木県市貝町にある、およそ150年の歴史を持つ惣酒造の純米大吟醸酒粕で、脂ののった赤魚を漬け込みました。コクのある純米大吟醸粕の風味と赤魚のハーモニーをお楽しみください。



栃木県産あゆ

基本コース・お魚コース・あじわいコース

栃木県のあゆ養殖は東日本最大であり、県内の約85%が喜連川地区の生産です。



詳しくは P.30

天狗にらまんじゅう

基本コース・お魚コース

栃木県産のブランドにらである、「天狗にら」を贅沢に使用したまんじゅうです。



栃の木 まいたけ

お魚コース・いろどりコース

那須連山からの豊富な天然水と国産の良質なオガを使い、自然環境を再現した工場、一つ一つ手作業で丁寧に育てられています。



とちぎゆめポーク

あじわいコース

指定された生産者が指定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豚肉です。



詳しくは P.28

栃木県産スカイベリーグミ

基本コース・お魚コース・いろどりコース・あじわいコース

栃木県産スカイベリー果汁を使用しています。一粒食べればスカイベリーの香り高く、上品な甘みが広がります。



料理のゴツ 教えます



お子様からお年寄りまで、皆さんに好まれる食材のひとつに、鶏肉があります。唐揚げの他にも美味しい食べ方もたくさんあります。そこで今回は、鶏肉を使った美味しいお料理をご紹介します。

今月の料理のポイント

○鶏肉のマスタードソースかけ焼き

玉ねぎはできれば新玉ねぎを使うと、甘くて美味しいソースになります。こがさないように、ていねいに炒めましょう。

○鶏モモ肉の和風から揚げ

均一に味がつくよう、揚げた鶏肉が熱いうちに、ひとつずつていねいにタレをからめましょう。

○鶏肉とピーマンの炒め物

鶏肉と他の材料は、全部同じ位の大きさに切りそろえましょう。調味料を加えたら、手早く全体を大きく混ぜて仕上げます。

○茹で鶏のねぎ塩だれ

鶏ムネ肉はパサつきやすい部位なので、火の通しすぎに注意しましょう。余熱を上手に利用すると良いでしょう。



鶏肉の マスタードソース かけ焼き

材料 4人分

- 鶏モモ正肉 …… 1枚100g×4枚
- 塩、こしょう …… 少々
- 強力粉 …… 適宜
- サラダ油 …… 大さじ2
- バター …… 大さじ1
- 玉ねぎ(大) …… 1個
- ① バター …… 30g
- ① フレンチマスタード …… 大さじ1
- 塩、こしょう …… 少々
- 粉チーズ …… 適宜
- パセリ(みじん切り) …… 少々
- ② ブロッコリー …… 1/2株
- ② バター …… 大さじ1
- 塩、こしょう …… 少々

作り方

- ① 鶏肉は包丁を入れて開き、肉を平らにした後、全体に軽く塩、こしょうする。更に強力粉を全体にまぶし、フライパンにサラダ油、バターをとって焼き上げる。(七分通り位、火を通す)
- ② 玉ねぎはうす切りにする。フライパンに①のバターを溶かし、玉ねぎがねっとりするまで、こがさないようにていねいに炒める。
- ③ ②にフレンチマスタードを加え、塩、こしょうを加え味を調える。これを①の焼き上がった鶏肉の上に平らにのせ、更に上から粉チーズを全体にふりかける。
- ④ ③の鶏肉を天板に並べ、180～200℃のオーブンに入れ、鶏肉に完全に火が通り、

表面にきれいな焼き色がついたら取り出し、パセリを振る。

- ⑤ ブロッコリーは色よく茹でた後、②のバターでソテーし、軽く塩、こしょうする。
- ⑥ お皿に④の鶏肉を盛り付け、⑤のブロッコリーを添える。

我が家の 食育



第188回

ここ数年、きびしい暑さの夏が続いています。今年はどんな夏になるのか、今から心配です。夏になると大活躍する冷蔵庫ですが、今のうちにきれいに片付けませんか。冷蔵庫の奥の方に消費期限切れの物があつたりするものです。思い切って処分して、庫内に余裕があるようにしておくと、冷気が庫内をまんべんなく回って良く冷えます。又、冷凍庫に少しずつ残っている肉などがあつたら、カレーなどを作ると良いですね。

いつ冷凍したのか、日付けを明記しておく、使い勝手が良くなります。こうしておけば、いつ夏本番になっても安心ですね。さて、この季節は食中毒が多いので注意が必要です。食べきれなかったお料理を、ついそのまま放置してしまう、うっかりミスが多いようです。冷蔵庫の過信はいけませんが、なるべく早く冷蔵するようにしましょう。できることは準備万端で、夏を迎えたいものです。

鶏モモ肉の和風から揚げ

材料 4人分

鶏モモ正肉 …… 400g	しょうゆ …… 大さじ2
塩 …… 少々	酒 …… 大さじ1/2
片栗粉 …… 適宜	練り辛子 …… 小さじ2
玉ねぎ(中) …… 1個	
レモン …… 1/2個	

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り塩を軽く振った後、全体にうすく片栗粉をまぶす。
- ② 玉ねぎはうすくスライスして冷水に放す。辛味がぬけたら水気を切る。
- ③ ①の調味料を合わせ、辛子しょうゆを作る。
- ④ ①の鶏肉を170℃の油でカラリと揚げ、揚げたての熱々のうちに③のタレをひとつずつ手早くからめる。
- ⑤ 器に盛り、②の玉ねぎの水気をしっかり絞って鶏肉の上にのせる。更にくし形に切ったレモンを添える。



鶏肉とピーマンの炒め物

材料 4人分

鶏モモ肉 …… 250g	ねぎ …… 5cm
しょうが汁 …… 少々	にんにく …… 1片
酒 …… 小さじ1	サラダ油 …… 大さじ3
しょうゆ …… 小さじ1	しょうゆ …… 大さじ2と1/2
片栗粉	酒 …… 大さじ1
揚げ油	砂糖 …… 小さじ1/2
ピーマン …… 3個	旨味調味料 …… 少々
しいたけ …… 3枚	

作り方

- ① 鶏肉は2cm角位に切り③で下味を付ける。これに片栗粉をうすくまぶし、中温の油でカラリと揚げる。
- ② ピーマン、しいたけも鶏肉に合わせて切る。ねぎは小さな乱切りに、にんにくは薄切りにする。
- ③ 中華鍋に油を熱し、②のにんにくとねぎを炒める。香りが出たらピーマン、しいたけを加えサッと炒める。
- ④ ③に①の揚げた鶏肉を入れ、全体をザッと混ぜたら、⑤の調味液を加えてからめる。

茹で鶏のねぎ塩だれ

材料 2人分

鶏ムネ肉 …… 1枚	ねぎ …… 1/3本
ねぎの青い部分 …… 少々	しょうが …… 1片
しょうがの皮 …… 少々	ごま油 …… 大さじ2
塩 …… 少々	塩 …… 小さじ1/2
酒 …… 大さじ2	こしょう …… 少々
水 …… 適宜	
レタス …… 2枚	

作り方

- ① 鶏肉を鍋に入れ、③の調味料類とねぎ、しょうがを入れる。更に鶏肉がかぶる程度の水を加え、火にかける。沸騰後2分経ったらふたをして火を止める。素手で鶏が出せる位になるまで、そのまま冷ます。
- ② ③の調味料類とねぎのみじん切り、しょうが汁を合わせ、ねぎ塩だれを作る。
- ③ 器にせん切りにしたレタスを敷き、上に①の鶏肉を1cmの厚さの食べやすい大きさに切って盛り付ける。②のねぎ塩だれを全体にのせて仕上げる。



6月

2日金～8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

2日
(金)

Bコース

3日
(土)

2人用

本体価格
1,472円
(税込 1,590円)

4人用

本体価格
2,389円
(税込 2,580円)

6人用

本体価格
3,278円
(税込 3,540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			
栃木県産豚肉 切り落とし(カタ)	チルド	200g	300g	400g	216	0.1	1日目 ●らっきょう酢で作る 豚肉と新じゃがの 甘辛炒め ●お魚コロッケ
お魚コロッケ	冷凍	2枚	2枚 ×2パック	2枚 ×3パック	200	1.5	2日目 ●銀ひらす 幽庵漬焼き ●べったら漬
氷温造り 銀ひらす幽庵漬	冷凍	2切 (160g)	4切 (320g)	3切 (240g) ×2パック	231	1.3	
東京べったら漬	チルド	200g	200g	200g ×2パック	55	2.5	
ひとくち MEMO	お魚コロッケ スケソウダラのすり身を使用した魚のコロッケ です。解凍後、フライパンやトースターで温めて どうぞ。 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。						

Aコース

5日
(月)

Bコース

6日
(火)

2人用

本体価格
1,778円
(税込 1,920円)

4人用

本体価格
3,093円
(税込 3,340円)

6人用

本体価格
4,083円
(税込 4,410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			
北海道産さんま開き (有頭)	冷凍	2枚	4枚	6枚	388	1.3	1日目 ●さんま開きの 焼き物 ●めかぶ納豆
産直めかぶ(タレ付)	冷凍	40gタレ7g ×2個	40gタレ7g ×4個	40gタレ7g ×6個	55	1.5	2日目 ●焼餃子 ●天津飯
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	
大きな生姜入り餃子	冷凍	6個 (204g)	6個 (204g) ×2パック	6個 (204g) ×3パック	197	1.2	
天津飯	冷凍	130g	165g	260g	72	2.2	
ひとくち MEMO	大きな生姜入り餃子 生姜をたっぷり使用し、風味を効かせました。 さっぱりとした肉ベースの大粒餃子です。 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。						

Aコース

7日
(水)

Bコース

8日
(木)

2人用

本体価格
1,741円
(税込 1,880円)

4人用

本体価格
3,287円
(税込 3,550円)

6人用

本体価格
4,444円
(税込 4,800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 ●鶏の唐揚げ 甘酢和え ●はるさめの 炒め物
オイスターソース仕立ての 上海風五目はるさめ炒め	冷凍	170g	170g ×2袋	170g ×2袋	251	2.5	2日目 ●鮭の焼き物 ●味付巻ゆば
熟成紅鮭切身	冷凍	2切 (140g)	4切 (280g)	6切 (420g)	136	1.7	
ふんわり味付巻ゆば	チルド	4個	4個 ×2パック	4個 ×3パック	151	0.6	
ひとくち MEMO	オイスターソース仕立ての上海風五目はるさめ炒め 7種の具材で彩り豊かに仕上げたはるさめ炒 めです。 ふんわり味付巻ゆば ゆばをふんわりソフトに巻く事によって、だしが しみ深い味となりました。						

※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。

材料(2人分)

栃木県産豚肉切り落とし(カタ) …… 200g
 新じゃがいも …………… 3個
 唐辛子(輪切り) …………… 1/2本
 ごま油 …………… 大さじ1
 酒・しょうゆ …………… 各大さじ2
 ④ らっきょう酢・みりん …………… 各大さじ1
 にんにく(すりおろす) …………… 小さじ1
 塩・こしょう …………… 少々
 万能ねぎ(小口切り) …………… 適量

作り方

- ① じゃがいもは皮を剥いてひとくち大に切り、耐熱容器に並べて電子レンジ(500W)で4分加熱する。
- ② フライパンにごま油と唐辛子を入れて加熱し、豚肉を入れて炒める。豚肉の色が変わったら①を入れて焼き目を付けながら炒める。
- ③ ②に混ぜ合わせた④を3回くらいに分けて加え、その都度しっかりと炒め合わせる。
- ④ じゃがいもに程よい照りが出てきたら塩・こしょうで味を調え、器に盛り付け、万能ねぎを散らす。



エコープ らっきょう酢

国産のお米を主原料とした穀物酢をベースに美味しく仕上げたらっきょう漬け用の調味酢です。
 お寿司やいろいろな酢の物に使えてとても便利！
 常備調味料としてどうぞ！



2日金
3日土
お届け

1人分あたり
 カロリー 433kcal
 塩分 3.9g

栃木県産豚肉切り落とし(カタ) を使って

らっきょう酢で作る豚肉と新じゃがの甘辛炒め

材料(2人分)

国産若鶏モモ肉 …………… 200g
 しょうが(すりおろす) …… 小さじ1
 ④ 酒 …………… 小さじ1
 しょうゆ …………… 小さじ1/2
 片栗粉 …………… 適量
 油 …………… 適量
 長ねぎ(みじん切り) …… 1/2本
 しょうが(みじん切り) …… 1片
 ⑥ しょうゆ・酢 …………… 各大さじ1
 砂糖・水 …………… 各大さじ1/2
 ごま油 …………… 小さじ1/2
 トマト(薄切り) …………… 1個
 白髪ねぎ …………… 適量

作り方

- ① 鶏肉は食べやすく切って④で下味をつける。
- 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、揚げ焼きにして油を切る。
- ③ ボウルに⑥を入れて混ぜ合わせ、②を熱いうちに漬け込む。
- ④ 器にトマトを盛り付け、③のをせ白髪ねぎをのせる。



7日水
8日木
お届け

1人分あたり
 カロリー 271kcal
 塩分 2.1g

国産若鶏モモ肉 を使って

鶏の唐揚げ甘酢和え

6月 9日金~20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
9日(金)

Bコース
10日(土)

2人用

本体価格
1,676円
(税込 1,810円)

4人用

本体価格
2,796円
(税込 3,020円)

6人用

本体価格
4,028円
(税込 4,350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			
九州産天日干し真あじ開き	冷凍	2枚 (220g)	4枚 (440g)	6枚 (660g)	137	0.7	1日目 ●真あじの焼き物 ●めんたいこ ●豆腐の汁物
無着色辛子めんたいこ	冷凍	50g	70g	90g	107	4.4	
北の大豆きぬ豆腐	チルド	180g ×2個	(180g×2個) ×2パック	(180g×2個) ×2パック	65	0.1	
ダブルごまだれ冷し中華(栃木県産小麦粉使用)	チルド	2人用	2人用 ×2パック	2人用 ×3パック	263	2.3	2日目 ●ごまだれ 冷し中華
無塩せきロースハムスライス	チルド	60g	60g	60g ×2パック	116	2.5	
ひとくち MEMO	ダブルごまだれ冷し中華(栃木県産小麦粉使用) まろやかでコク味のある白練り胡麻と見た目際立つ黒すり胡麻をマヨネーズベースのタレに仕上げました。麺との相性抜群の冷し中華です。						

Aコース
12日(月)

Bコース
13日(火)

2人用

本体価格
1,870円
(税込 2,020円)

4人用

本体価格
3,370円
(税込 3,640円)

6人用

本体価格
4,657円
(税込 5,030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			
栃木県産豚バラうす切り	冷凍	200g	300g	400g	395	0.1	1日目 ●豚肉とキャベツの肉巻き ●あゆご飯 2日目 ●赤魚粕漬焼 ●天狗にらまんじゅう ●スカイベリーグミ
栃木県産あゆ	冷凍	2尾	4尾	6尾	194	0.2	
赤魚純米大吟醸粕漬	冷凍	1枚 (180g)	2枚 (360g)	3枚 (540g)	117	1.3	
天狗にらまんじゅう	冷凍	4個 (100g)	8個 (200g)	12個 (300g)	160	0.9	栃木県産の日 メニュー
栃木県産スカイベリーグミ	常温	40g	40g ×2パック	40g ×3パック	315	0.1	
ひとくち MEMO	赤魚純米大吟醸粕漬 栃木県産の米を使用し、惣酒造(株)で醸造された純米大吟醸酒粕の粕床で良質な赤魚をじっくり漬け込みました。						

Aコース
14日(水)

Bコース
15日(木)

2人用

本体価格
1,833円
(税込 1,980円)

4人用

本体価格
3,333円
(税込 3,600円)

6人用

本体価格
4,861円
(税込 5,250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			
栃木県産豚ローススライス	チルド	200g	300g	400g	263	0.1	
国産ごぼうの甘辛揚げ	冷凍	100g	200g	150g ×2パック	180	0.7	
イカネギトロ	冷凍	100g	100g ×2パック	100g ×3パック	209	1.2	
焼鳥用 鶏のもも串	冷凍	4本 (120g)	8本 (240g)	12本 (360g)	204	0.2	

ひとくち
MEMO

国産ごぼうの甘辛揚げ
国産のごぼうを使用した唐揚げです。ごぼうを甘辛の調味液につけて衣をつけました。
ごぼうの味・食感や衣のサクッと感を楽しめます。

父の日
メニュー

Aコース
19日(月)

Bコース
20日(火)

2人用

本体価格
1,546円
(税込 1,670円)

4人用

本体価格
2,398円
(税込 2,590円)

6人用

本体価格
3,426円
(税込 3,700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			
天然ぶり切身	冷凍	2切 (160g)	4切 (320g)	6切 (480g)	257	0.1	1日目 ●ぶりの照り焼き ●あさりの汁物 2日目 ●和風おろし ハンバーグ ●新玉たっぷり ツナとマカロニのサラダ
冷凍あさり(北海道産)	冷凍	150g	200g	250g	30	2.2	
栃木県産ポークハンバーグ	冷凍	2個 (240g)	4個 (480g)	6個 (720g)	177	0.6	
エコープ早ゆでマカロニ	常温	200g	200g	200g	362	0.0	
まぐろ油漬・フレーク	常温	70g	70g	70g ×2パック	341	0.7	
ひとくち MEMO	エコープ早ゆでマカロニ マカロニの厚みに工夫を加えた、早ゆでタイプのマカロニで、通常の茹で時間の半分以下で茹で上げることができます。汎用性の高いストレートタイプのマカロニなので、サラダ、グラタンなど幅広い用途に使用できます。安心安全の国内製造です。						

材料(2人分)

栃木県産豚バラうす切り……200g
塩・こしょう……………少々
キャベツ(千切り)……………1/4個
A マヨネーズ……………大さじ3
塩・こしょう……………少々
マヨネーズ……………大さじ1
黒こしょう……………少々
パセリ(みじん切り)……………適量

作り方

- ① ボウルにキャベツとAを入れて軽く和え、肉の枚数分に分ける。
- ② 豚肉は解凍して縦長に広げ、塩・こしょうを振る。豚肉の手前に①のキャベツをのせ、手前から軽めに巻く。残りも同様に巻く。
- ③ 耐熱容器に②を巻き終わりを下にして並べ、マヨネーズを塗り、黒こしょうを振る。
- ④ トースターで焼き色がついて豚肉に火が通るまで焼く。



12日月
13日火
お届け

栃木県産豚バラうす切りを使って

豚肉とキャベツの肉巻き

1人分あたり

カロリー 577kcal 塩分 0.9g

栃木県産あゆを使って

あゆご飯

材料(2合分)

精白米……………2合
栃木県産あゆ……………2尾
しょうゆ……………大さじ2と1/2
A みりん・酒…各大さじ1と1/2
和風だしの素……………小さじ1
大葉(千切り)……………5枚

作り方

- ① あゆは解凍して表面のぬめりを洗い落とし、水気を拭き取る。米は洗ってザルにあげる。
- ② あゆに軽く塩(分量外)を振り、魚焼きグリルで強火で焼いて取り出す。(炊飯器でも加熱されるので、表面に焼き色が付く程度で大丈夫です)
- ③ 内釜に米、Aを入れて2合の目盛りまで水を足し、②をのせて炊飯する。
- ④ 炊き上がったあゆを取り出し、頭、骨、ヒレなどを取り除いて身をほぐして戻し入れ、さっくりと全体を混ぜる。
- ⑤ 器に盛り付け、大葉をのせる。

2合分あたり

カロリー 1,122kcal 塩分 8.2g



12日月
13日火
お届け



19日月
20日火
お届け

エコープ早ゆでマカロニ・まぐろ油漬・フレークを使って 新玉たっぷりツナとマカロニのサラダ

材料(4人分)

エコープ早ゆでマカロニ……………100g
まぐろ油漬・フレーク……………70g
新玉ねぎ(薄切り)……………1/2個
きゅうり(輪切り)……………1本
A マヨネーズ……………大さじ6
粉チーズ……………大さじ1と1/2
砂糖……………小さじ1/2
塩・黒こしょう……………少々

作り方

- ① きゅうりと玉ねぎは塩(分量外)を振り、15分程おいたらサッと洗って水気を絞る。
- ② マカロニは表示通りに茹でて冷ます。
- ③ ボウルに①、②、まぐろ油漬・フレーク、Aを入れて全体を和え、塩・黒こしょうで味を調え、器に盛り付ける。

1人分あたり

カロリー 290kcal 塩分 0.6g

6月21日水～29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

21日(水)

Bコース

22日(木)

2人用

本体価格

1,472円

(税込 1,590円)

4人用

本体価格

2,417円

(税込 2,610円)

6人用

本体価格

3,306円

(税込 3,570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			
礼文島産真ほっけ開き	冷凍	1枚 (250g)	1枚(250g) ×2パック	1枚(250g) ×3パック	128	1.7	1日目 ●真ほっけ開きの 焼き物 ●しらすおろし
静岡県産釜揚げしらす	冷凍	40g	60g	80g	99	2.8	
横浜大飯店監修麻婆ソース(広東式)	冷凍	120g	180g	240g	220	3.0	2日目 ●麻婆豆腐 ●わかめサラダ
尚仁沢名水絹豆腐	チルド	350g	350g ×2パック	350g ×2パック	63	0.0	
三陸産早採りわかめ	チルド	40g	40g	80g	31	25.4 (塩抜き前)	
ひとくち MEMO	横浜大飯店監修麻婆ソース(広東式) オイスターソースをたっぷり使った広東式麻婆豆腐の素です。辛味はほどよく、まろやかなコクと旨味を大切にしたいご飯によく合う一品です。						

Aコース

23日(金)

Bコース

24日(土)

2人用

本体価格

1,713円

(税込 1,850円)

4人用

本体価格

2,898円

(税込 3,130円)

6人用

本体価格

4,046円

(税込 4,370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	
フライパンで海鮮焼き小籠包		冷凍	6個 (120g)	12個 (240g)	9個 (180g) ×2パック	233	1.0	
ほたてと枝豆の白だし炊き込みご飯		冷凍	2合用	3合用	4合用	105	4.8	
柚子塩炙りかつお		冷凍	170g	170g ×2パック	170g ×3パック	109	1.3	
ひとくち MEMO	ほたてと枝豆の白だし炊き込みご飯 北海道産のほたてと枝豆、特製の白だし炊き込みご飯のだしをセットにしました。炊飯器に入れるだけでほたてと枝豆の風味豊かなご飯をお楽しみいただけます。							

Aコース

26日(月)

Bコース

27日(火)

2人用

本体価格

1,639円

(税込 1,770円)

4人用

本体価格

2,759円

(税込 2,980円)

6人用

本体価格

3,944円

(税込 4,260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			
ひとくち MEMO	栃木県産豚ロースうす切り	冷凍	200g	300g	400g	263	0.1	1日目 ●豚肉のレモン風味 しょうが焼き ●鶏団子の塩スープ 2日目 ●メカジキの 照り焼き ●卵とうふ
	国産鶏団子の塩スープセット	冷凍	140g	180g	280g	177	6.3	
	メカジキ切身(加熱用)	冷凍	2切 (120g)	2切 (120g) ×2パック	2切 (120g) ×3パック	141	0.2	
	卵とうふカップ入	チルド	2個 (200g)	2個(200g) ×2パック	3個(300g) ×2パック	47	1.0	
国産鶏団子の塩スープセット 飼育、薬剤、飼料に対し、一貫した流通体制で管理された「つくば鶏」を使用した肉団子とあっさりとした塩味でありながら、だしのきいた深みのある塩スープをセットにしました。								

Aコース

28日(水)

Bコース

29日(木)

2人用

本体価格

2,093円

(税込 2,260円)

4人用

本体価格

3,500円

(税込 3,780円)

6人用

本体価格

5,000円

(税込 5,400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			
栃木県産豚肉切り落とし(カタ)	チルド	200g	300g	400g	216	0.1	1日目 ●長崎ちゃんぽん
長崎ちゃんぽん	チルド	2人用	2人用 ×2パック	2人用 ×3パック	273	5.3	
イカ・エビミックス	冷凍	120g	180g	240g	80	0.7	2日目 ●さばの梅煮 ●納豆
姫なると	チルド	85g	85g	85g ×2パック	115	1.8	
氷温造りさばの梅煮	冷凍	100g ×2袋	100g ×4袋	100g ×6袋	272	1.5	
国産小粒納豆	チルド	2個	2個 ×2パック	2個 ×3パック	220	1.5	
ひとくち MEMO	長崎ちゃんぽん 昔ながらの製法にこだわり「唐あく水」を使用した本場のちゃんぽんです。一緒にお届けの食材と合わせて具沢山の長崎ちゃんぽんをお楽しみください。						

材料(2人分)

栃木県産豚ロースうす切り… 200g
片栗粉 …… 適量
玉ねぎ(くし形切り) …… 1/2個
油 …… 適量
しょうゆ・みりん… 各大さじ1と1/2
A 砂糖 …… 小さじ1
しょうが(すりおろす) …… 1片
レモン(いちょう切り) …… 1/2個

作り方

- ① 豚肉は解凍して薄く片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、玉ねぎを入れて炒め、焼き色がついたら一旦取り出す。
- ③ フライパンに油を足して①を入れ、焼き色が付いたら②を戻し入れる。
- ④ ③に混ぜ合わせたAを加え、照りが良くなってきたらレモンを加え、サッと炒め合わせる。



26日月
27日火
お届け

1人分あたり

カロリー 570kcal
塩分 2.2g

栃木県産豚ロースうす切りを使って

豚肉のレモン風味しょうが焼き

材料(2人分)

メカジキ切身(加熱用)… 2切(120g)
しし唐 …… 4本
油 …… 適量
A しょうゆ・みりん・酒 … 各大さじ1

作り方

- ① メカジキは解凍して水気を拭き取る。
- ② フライパンに油を熱し、①としし唐を入れて焼く。途中裏返し、全体に焼き色がついて火が通ったら余分な油を拭き取り、混ぜ合わせたAを加え、全体を絡める。



26日月
27日火
お届け

メカジキ切身(加熱用)を使って

メカジキの照り焼き

1人分あたり

カロリー 402kcal
塩分 3.2g

6月

2日金～8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

2日
(金)

Bコース

3日
(土)

2人用

本体価格

1,722円

(税込 1,860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
さわら切身	冷凍	2切 (140g)	177	0.2	1日目 ●さわらの蒲焼き ●ふんわり 肉詰めいなり煮
ごぼう入り ふんわり肉詰めいなり煮	冷凍	2個 (140g)	151	1.0	
ピチットシマホッケフィーレ	冷凍	1枚 (190g)	156	1.1	2日目 ●シマホッケの焼き物 ●お魚コロッケ
お魚コロッケ	冷凍	2枚	200	1.5	
ひとくち MEMO	ごぼう入りふんわり肉詰めいなり煮 国産のごぼうを入れたふんわりジューシーな肉詰めいなりです。ひと口食べると、油あげに似たジューシーなダシが口に広がります。		お魚コロッケ スケソウダラのすり身を使用した魚のコロッケです。解凍後、フライパンやトースターで温めてどうぞ。		

Aコース

5日
(月)

Bコース

6日
(火)

2人用

本体価格

1,750円

(税込 1,890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
寒鯖一夜干し	冷凍	1枚	285	1.1	1日目 ●新玉たっぷり 鯖の南蛮漬け ●なす浅漬 ●納豆
ひとくちサラダなす	チルド	80g	28	3.4	
あさひ納豆国産極小粒	チルド	2個	187	1.1	2日目 ●海鮮XO醤炒め ●カレービーフン
海鮮XO醤炒めセット	冷凍	150g	111	2.4	
調理カレービーフン	冷凍	180g	174	1.5	
ひとくち MEMO	海鮮XO醤炒めセット 食感の柔らかいかに新鮮なバナメイむきえびをミックスしました。柔らかいかにバナメイむきえびに特製XO醤ソースの甘辛い旨味がよく絡みます。季節のお野菜と一緒に炒めてどうぞ。		調理カレービーフン 豚肉と野菜を使った、カレー風味の焼ビーフンです。お米100%のめんを使用しています。		

Aコース

7日
(水)

Bコース

8日
(木)

2人用

本体価格

1,963円

(税込 2,120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
白身魚焦がしバター風味	冷凍	2切 (180g)	167	1.2	1日目 ●白身魚の 焦がしバター風味 ●鶏の甘だれスティック
国産鶏の甘だれスティック	冷凍	160g	243	1.7	
熟成紅鮭切身	冷凍	2切 (140g)	136	1.7	2日目 ●鮭の焼き物 ●さんま黒酢煮
さんま黒酢煮	冷凍	100g	389	1.5	
ひとくち MEMO	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が美味しさを際立たせ、冷めても美味しいのでお弁当にもおすすめです。		さんま黒酢煮 健康的な調味料「黒酢」を入れた甘辛の煮だれで煮込みました。骨まで軟らかく煮込んでありますので骨ごと食べられて美味しさが増します。		

※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)

さわら切身 …………… 2切(140g)
塩・こしょう …………… 少々
片栗粉 …………… 適量
油 …………… 適量
酒 …………… 大さじ3
④しょうゆ・みりん各大さじ1と1/2
砂糖 …………… 大さじ1/2
白ごま …………… 大さじ1

作り方

- ① さわらは解凍して水気を拭き取り、塩・こしょうを振って片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、①を入れて焼き上げ一旦取り出す。
- ③ フライパンの余分な油を拭き取り、④を入れて煮立たせる。②を戻し入れ全体を絡め、仕上げに白ごまをまぶす。



2日金
3日土
お届け

さわら切身 を使って

さわらの蒲焼き

1人分あたり

カロリー	塩分
323kcal	3.0g

材料(2人分)

寒鯖一夜干し …………… 1枚
片栗粉 …………… 適量
油 …………… 大さじ1
新玉ねぎ(薄切り) …………… 1/4個人
人参(千切り) …………… 1/4本
ピーマン(千切り) …………… 1/4個
水 …………… 大さじ3
酢 …………… 大さじ2
④しょうゆ・みりん …… 各大さじ1と1/2
砂糖 …………… 大さじ1/2
和風だしの素 …………… 小さじ1
赤唐辛子(輪切り) …………… 1/2本

作り方

- ① 鯖は解凍して水気を拭き取り、ひと口大に切って片栗粉をまぶす。玉ねぎは水にさらして水気を切る。
- ② 小鍋に④を入れて加熱し、ひと煮立ちしたらボウルに移し粗熱を取り、玉ねぎ、人参、ピーマンを加える。
- ③ フライパンに油を熱し、鯖を入れ、両面に焼き色を付けて焼き上げ、熱いうちに②に漬け込む。
- ④ 冷蔵庫で1時間程度置いて味を馴染ませ、器に盛り付ける。



5日月
6日火
お届け

寒鯖一夜干し を使って

新玉たっぷり鯖の南蛮漬け

1人分あたり

カロリー	塩分
375kcal	3.4g

6月 9日金～20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

9日(金)

Bコース

10日(土)

2人用

本体価格
1,676円
(税込 1,810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
骨ぬきあじみりん干し	冷凍	2枚 (180g)	213	0.9	1日目 ●あじみりん干し焼き ●めかぶ ●冷奴 2日目 ●ごまだれ冷し中華
産直めかぶ(タレ付)	冷凍	40gタレ7g ×2パック	55	1.5	
北の大豆きぬ豆腐	チルド	180g ×2個	65	0.1	
ダブルごまだれ冷し中華(栃木県産小麦粉使用)	チルド	2人用	263	2.3	
無塩せきロースハムスライス	チルド	60g	116	2.5	
ひとくち MEMO	ダブルごまだれ冷し中華(栃木県産小麦粉使用) まろやかでコク味のある白練り胡麻と見た目際立つ黒すり胡麻をマヨネーズベースのタレに仕上げました。麺との相性抜群の冷し中華です。				

Aコース

12日(月)

Bコース

13日(火)

2人用

本体価格
1,944円
(税込 2,100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 1日目 ●かんぴょうご飯 ●あゆの塩焼き ●まいたけの天ぷら 2日目 ●赤魚の粕漬焼き ●天狗にらまんじゅう ●スカイベリーグミ 	
		2人用				
かんぴょうご膳	常温	2合用 (110g)	83	4.9		
栃木県産あゆ	冷凍	2尾	194	0.2		
栃の木 まいたけ	チルド	100g	15	0.0		
赤魚純米大吟醸粕漬	冷凍	1枚 (180g)	117	1.3		
天狗にらまんじゅう	冷凍	4個 (100g)	160	0.9		
栃木県産スカイベリーグミ	常温	40g	315	0.1		
ひとくち MEMO	赤魚純米大吟醸粕漬 栃木県産の米を使用し、惣誉酒造(株)で醸造された純米大吟醸酒粕の粕床で良質な赤魚をじっくり漬け込みました。					

Aコース

14日(水)

Bコース

15日(木)

2人用

本体価格
2,120円
(税込 2,290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			
栃木県産豚ローススライス 	チルド	200g	263	0.1	
白身魚のチヂミてっぱん焼	冷凍	2枚	153	1.8	
お刺身セット(3種)	冷凍	2人用	174	0.2	
ふんわり味付巻ゆば	チルド	4個	151	0.6	
ひとくち MEMO	白身魚のチヂミてっぱん焼 魚肉に国産野菜の人参、ネギ、ニラと魚介のイカ、海老、赤唐辛子を練り込み、チヂミ風に焼き上げました。				

父の日
メニュー





ごはんの日

Aコース

19日(月)

Bコース

20日(火)

2人用

本体価格
1,657円
(税込 1,790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			
マンダイ切身		冷凍	2切 (120g)	115	0.2	
子持ちからふとししゃも		冷凍	120g	163	1.7	
いわし明太		冷凍	2尾 (160g)	229	2.2	
冷凍あさり(北海道産)		冷凍	150g	30	2.2	
ひとくち MEMO	いわし明太 脂ののった国産いわしを調味液に漬け込み、明太子(バラコ)を詰めました。明太子は、発色剤を使用せず、安心・安全に配慮しておりますので、グリル等でこんがり焼いてどうぞ。					

※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)

栃木県産豚ローススライス ……200g
新じゃがいも …………… 3個
にんにく(みじん切り) …… 1片
ごま油 …………… 適量
塩・こしょう …………… 少々
酒・砂糖・しょうゆ …… 各大さじ1
④ みそ …………… 大さじ1と1/2
豆板醤 …………… 小さじ1
万能ねぎ(小口切り) …… 適量

作り方

- ① ジャガイモは千切りにし、水に10分さらして水気を切る。豚肉は細切りにする。
- ② フライパンにごま油とにんにくを入れて加熱し、香りが立ったら豚肉を入れて中火で炒める。肉の色が変わったらじゃがいもを加えて更に炒める。
- ③ ジャガイモに油が回ったら混ぜ合わせた④を加え、汁気がなくなるまで炒める。器に盛り付け、万能ねぎを散らす。

1人分あたり

カロリー …… 塩分
451kcal 3.3g



14日水
15日木
お届け

栃木県産豚ローススライス を使って

豚肉と新じゃがのピリ辛炒め

材料(2人分)

マンダイ切身 …………… 2切(120g)
④ 酒・しょうゆ・練りわさび
…………… 各大さじ1
片栗粉 …………… 適量
にんにく(薄切り) …… 1片
油 …………… 適量
キャベツ(千切り) …… 適量
マヨネーズ …………… お好みで

作り方

- ① マンダイは解凍して水気を拭き取り、ひと口大に切って④で下味をつけ30分程度置く。
- ② フライパンに油を熱し、にんにくを入れて弱火でじっくりと加熱し、こんがりとしてきたら一旦取り出す。
- ③ マンダイに片栗粉をまぶして②のフライパンに入れ、全体に焼き目を付けて焼き上げる。
- ④ 器にキャベツを敷いて③を盛り付け、②のにんにくを散らし、お好みでマヨネーズをかける。



19日月
20日火
お届け

マンダイ切身 を使って

マンダイの竜田焼き

1人分あたり

カロリー …… 塩分
206kcal 2.2g

6月21日水～29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

21日
(水)

Bコース

22日
(木)

2人用

本体価格
1,657円
(税込 1,790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
銀ひらすゆず味噌漬	冷凍	2切 (160g)	161	0.8	1日目 ●銀ひらす ゆず味噌漬け焼き
ひじき白あえの素	常温	58g	70	2.1	●ひじき白あえ
尚仁沢名水絹豆腐	チルド	350g	63	0.0	2日目 ●ひらめのムニエル レモンバターソース
天然ひらめ(ムニエル用)	冷凍	120g	89	0.3	●ごぼうサラダ
ごぼうサラダ	チルド	140g	189	1.4	
ひとくち MEMO	銀ひらすゆず味噌漬 徳島の天然柚子果汁を西京味噌に加えて練り上げた味噌床に漬けています。柚子の爽やかな酸味が味噌漬けの後味をさっぱりとさせています。				

Aコース

23日
(金)

Bコース

24日
(土)

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	おすすめの献立
ほたてと枝豆の白だし炊込みご飯	冷凍	2合用	105	4.8	1日目 ●ほたてと枝豆の 白だし炊込みご飯
ささみのサクサク揚げ	冷凍	150g	232	0.7	●ささみのサクサク揚げ
サーモンはらすの旨み干し	冷凍	200g	308	1.6	2日目 ●はらすの焼き物
海鮮いももち	冷凍	6個 (172g)	186	1.2	●海鮮いももち
ひとくち MEMO	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ちりした皮で包みました。				

Aコース

26日
(月)

Bコース

27日
(火)

2人用

本体価格
1,454円
(税込 1,570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
簡単・便利! 羽根つき餃子	冷凍	12個 (288g)	211	1.1	1日目 ●焼餃子
かに玉風スープ	冷凍	160g	133	3.6	●かに玉風スープ
新鮮かつお(刺身用)	冷凍	100g	107	0.0	2日目 ●刺身盛り合わせ
いかそうめん	冷凍	40g	85	0.5	
ひとくち MEMO	かに玉風スープ かに風味のかまぼこと春雨を使用したスープです。かつお節、昆布、煮干、乾しいたけから丁寧にだし汁をとり、ごま油の風味を効かせました。卵と水を加えてふんわり優しい味わいのスープが出来上がります。				

Aコース

28日
(水)

Bコース

29日
(木)

2人用

本体価格
1,528円
(税込 1,650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
なまうどん(栃木県産小麦粉使用)つゆ付	チルド	2人用	227	5.7	1日目 ●冷しえび天うどん
こだわりえび天ぷら	冷凍	2尾	212	0.2	2日目 ●さばの梅煮
氷温造りさばの梅煮	冷凍	100 x2パック	272	1.5	●さしみこんにゃく
ひとくちさしみこんにゃく(タレ付)	常温	120g	35	0.7	●納豆巻
国産小粒納豆	チルド	2個	220	1.5	
ひとくち MEMO	なまうどん(栃木県産小麦使用)つゆ付 栃木県産小麦粉「イワイノダイチ」を使用した、小麦の風味豊かな生うどんです。真空製法で生地を引き締め、縦横四方向に延ばすことによってなめらかで弾力のある麺に仕上げました。かけ、ざる兼用のつゆをセットにしたので季節を問わずにお楽しみいただけます。				

※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。

天然ひらめ(ムニエル用)を使って ひらめのムニエルレモンバターソース

材料(2人分)

天然ひらめ(ムニエル用)・・・120g 水・・・・・・・・大さじ3
塩・こしょう・・・・・・・・適量 塩・・・・・・・・少々
小麦粉・・・・・・・・適量 バター・・・・・・・・20g
油・・・・・・・・適量 レモン汁・・・・・・・・小さじ1/2
にんにく(すりおろす)・・・小さじ1 レモン(輪切り)・・・・・・お好みで

作り方

- ① ひらめは解凍して水気を拭き取り、塩・こしょうを振って小麦粉を薄くまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、①を入れて焼き上げ器に盛り付ける。
- ③ フライパンを綺麗にして、にんにく、水、塩を入れて火にかける。煮立ったらバターを加え、軽くとろみが付くまで混ぜながら30秒程煮詰める。レモン汁を加え、ひと煮立ちしたら②にかけ、お好みでレモンを添える。

1人分あたり
カロリー 443kcal 塩分 2.3g



21日水
22日木
お届け



21日水
22日木
お届け

ひじき白あえの素・尚仁沢名水絹豆腐を使って ひじき白あえ

材料(2人分)

ひじき白あえの素・・・58g 尚仁沢名水絹豆腐・・・200g
ほうれん草(2~3cm)・・・1/2束 しょうゆ・・・・・・・・お好みで
人参(千切り)・・・・・・・・5cm 砂糖・・・・・・・・お好みで

作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包み、軽く重しをして20分程度おき、外側から手で揉むようにして水気をしっかりと切る。
- ② ほうれん草と人参は茹でて水気を切る。
- ③ 水切りした豆腐をボウルに入れてすりつぶし、「ひじき白あえの素」添付のすりごま、②を入れて混ぜ合わせる。お好みでしょうゆ、砂糖などで味を調え、器に盛り付ける。

1人分あたり
カロリー 118kcal 塩分 1.8g

材料(2人分・4本分)

ご飯・・・・・・・・1合分
酢・・・・・・・・大さじ1
A 砂糖・・・・・・・・大さじ1/2
塩・・・・・・・・小さじ1/3
国産小粒納豆・・・・・・・・1個
国産小粒納豆のタレ・・・・・・・・1袋
たくあん(粗みじん)・・・・・・お好みで
万能ねぎ(小口)・・・・・・お好みで
海苔(2等分)・・・・・・・・2枚

作り方

- ① 納豆は包丁でひきわりにし、タレとお好みでたくあん、万能ねぎを合わせておく。
- ② ご飯にAを回し入れ、しゃもじでできるように混ぜ、酢飯を作る。
- ③ 巻き簾の上にのりを敷き、その上に1/4量の酢飯をのせる。
- ④ 酢飯をのせた面の真ん中より少し手前に、①の1/4量を真直ぐにのせる。
- ⑤ 巻き簾を引き寄せ、具(納豆)を押し込むようにまいていく。
- ⑥ 同様に残り3本作り、食べやすい大きさに切る。



28日水
29日木
お届け

国産小粒納豆を使って 納豆巻

1人分あたり
カロリー 348kcal 塩分 2.4g

6月

2日金～6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

2日
(金)

Bコース

3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
	栃木県産豚挽肉パラパラミート 	冷凍	150g	221	0.1	
	ぽてとサラダベース 	冷凍	600g (150g×4)	85	0.0	
ミニトマト		チルド	140g	29	0.0	
	カレイの和風あんかけセット	冷凍	140g	213	2.0	
	カット野菜(きのこもやし炒め)	チルド	230g	17	0.0	
3種の根菜まんじゅう		冷凍	4個 (120g)	172	0.9	

ひとくち
MEMO

ぽてとサラダベース
十勝めむろ産じゃがいも(マチルダ種)の皮をむき、蒸してそのまま粗砕きにしました。使いやすい小分けパックなのでポテトサラダやコロッケ作りに便利です。

3種の根菜まんじゅう
豚肉をベースにれんこん、ごぼう、人参、3種の根菜をたっぷり混ぜ込み、饅頭型にしました。味付は和風に仕上げ、それぞれの根菜が持つ高い栄養を美味しく取り入れられます。

Aコース

5日
(月)

Bコース

6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
ポークカレーピカタ		冷凍	4枚 (160g)	248	1.2	
九州産ブロッコリー 		冷凍	150g	30	0.0	
サラダレツ 		チルド	55g	133	1.6	
蒲郡みかんを使った 国産サバのマーマレード煮		冷凍	2切 (160g)	218	2.0	
あさひ納豆国産極小粒		チルド	2個	187	1.1	

ひとくち
MEMO

サラダレツ
極細繊維でしっとりジューシーに仕上げました。
トマト色素とパプリカ色素を使用したかに風味
かまぼこです。

蒲郡みかんを使った国産サバのマーマレード煮
国産サバを愛知県「蒲郡みかん」をマーマレードに
した甘酸っぱいたれで仕上げました。加圧加工し
ていますので骨までお召し上がりいただけます。

6月2日金・3日土お届け

「ぽてとサラダベース」

内容量 600g (150g×4)

十勝めむろ特産じゃがいも「マチルダ」の皮をむいて蒸し、粗くだきしてパックしています。

マチルダそのものの甘みとホクホク感を味わえるように、味付けは一切していません。

便利な小分けパックで、使いたい分だけ解凍してポテトサラダはもちろん、コロッケやグラタン、いももちなどマッシュポテトを使う料理がいつでも簡単に作れます。



コロッケ



ポテトグラタン



ポテトサラダ



いももち



※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)

栃木県産豚挽肉パラパラミート…… 150g
 玉ねぎ(みじん切り) …………… 1/2個
 油 …………… 小さじ2
 小麦粉 …………… 大さじ2
 ケチャップ …………… 大さじ3
 ウスターソース …………… 大さじ1/2
 ④ 水 …………… 大さじ5
 おろしにんにく…………… 小さじ1/2
 塩・こしょう …………… 少々
 ぽてとサラダベース…………… 150g×2
 牛乳…………… 1/4カップ
 ⑤ バター…………… 10g
 塩…………… ひとつまみ
 ピザ用チーズ…………… 60g
 パセリ(みじん切り) …………… 適量

作り方

- ① フライパンに油を熱し、挽肉と玉ねぎを入れて炒める。
- ② 肉の色が変わってきたら小麦粉を加え、粉っぽさがなくなったら合わせた④を加えてとろみがつくまで煮絡める。
- ③ ぽてとサラダベースを湯せんで7分程温めて解凍し、ボウルに出して⑤を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 耐熱容器に③→②の順に重ね、ピザ用チーズを散らし、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤ 仕上げにパセリを散らす。



2日金
3日土
お届け

栃木県産豚挽肉パラパラミート・ぽてとサラダベースを使って

ポテトミートグラタン

1人分あたり

カロリー	塩分
548kcal	3.4g

材料(2人分)

九州産ブロッコリー …………… 150g
 サラダレツツ…………… 55g
 ゆで卵 …………… 2個
 マヨネーズ …………… 大さじ2
 ④ 白すりごま …………… 大さじ1
 しょうゆ…………… 小さじ1/2
 塩…………… 少々

作り方

- ① 耐熱皿にブロッコリーをのせてラップをし、レンジ(500W)で3～4分間温める。
- ② サラダレツツはほぐす。
- ③ ゆで卵は食べやすい大きさに切る。
- ④ ボウルに④を入れて混ぜ合わせ、①、②、③を加えて和える。
- ⑤ 塩少々を加えて味を調え、器に盛り付ける。



5日月
6日火
お届け

九州産ブロッコリー・サラダレツツを使って

ブロッコリーとカニカマとゆで卵のサラダ

1人分あたり

カロリー	塩分
234kcal	1.6g

6月 7日水~13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

7日
(水)

Bコース

8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
	国産若鶏モモ肉 	チルド	200g	204	0.2	
	チンゲン菜 	チルド	1パック	9	0.1	
	十六雑穀と七野菜の肉団子(甘酢あん)	冷凍	110g ×2個	164	1.2	
熟成紅鮭切身		冷凍	2切 (140g)	136	1.7	
	国内産やりいか(煮付・炒め物用)	冷凍	150g	85	0.4	
	みんなのやさい さといも	常温	250g	42	0.0	
ひとくち MEMO	十六雑穀と七野菜の肉団子(甘酢あん) 16種類の雑穀と国産の野菜7種類(玉ねぎ、にんじん、れんこん、ねぎ、キャベツ、ごぼう、しょうが)を使用した肉団子です。			みんなのやさい さといも 皮剥き・加熱処理をしているためご家庭での調理時間が短縮できます。水洗いせず汁ごと調理が可能です。		

2人用
本体価格
2,343円
(税込 2,530円)

Aコース

9日
(金)

Bコース

10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
境港でつくったあじフライ		冷凍	4枚 (200g)	154	0.7	
産直めかぶ(タレ付)		冷凍	40g×7g ×2個	55	1.5	
北の大豆きぬ豆腐		チルド	180g ×2個	65	0.1	
 ダブルごまだれ冷し中華(栃木県産小麦粉使用)		チルド	2人用	263	2.3	
 無塩せきロースハムスライス		チルド	60g	116	2.5	
きゅうり		チルド	3本	14	0.0	
ひとくち MEMO	境港でつくったあじフライ 鳥取県境港産あじを使用。衣付けを一枚一枚手作業で仕上げし、冷めてもサクサク感を味わえる商品。					ダブルごまだれ冷し中華(栃木県産小麦粉使用) まろやかでコク味のある白練り胡麻と見た目際立つ黒すり胡麻をマヨネーズベースのタレに仕上げました。麺との相性抜群の冷し中華です。

2人用
本体価格
1,824円
(税込 1,970円)

Aコース

12日
(月)

Bコース

13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
	栃木県産豚バラうす切り 	冷凍	180g	395	0.1	
	じゃがいも 	チルド	2個	76	0.0	
	越前庵懐石白胡麻どうふ	チルド	80gタレ付 ×2個	104	0.3	
赤魚純米大吟醸粕漬		冷凍	1枚 (180g)	117	1.3	
エコープ炊飯器で赤飯おこわ		常温	2合用	275	0.0	
栃の木 まいたけ		チルド	100g	15	0.0	
栃木県産スカイベリーグミ		常温	40g	315	0.1	
ひとくち MEMO	赤魚純米大吟醸粕漬 栃木県産の米を使用し、惣誉酒造(株)で醸造された純米大吟醸酒粕の粕床で良質な赤魚をじっくり漬け込みました。					
エコープ炊飯器で赤飯おこわ 小豆からの自然な色合いです。炊き立てのお赤飯が簡単に作れます。もち米は100%国産、小豆は100%北海道産を使用。						

栃木県民の日
×メニュー

TOCHIGI

2人用
本体価格
2,250円
(税込 2,430円)



材料(2人分)

国産若鶏モモ肉(ひと口大)・・・200g
チンゲン菜・・・・・・・・・・1パック
油・・・・・・・・・・小さじ2
鶏ガラスープの素・・・小さじ1/2
④ 塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
④ こしょう・・・・・・・・・・少々
④ 水・・・・・・・・・・1カップ
牛乳・・・・・・・・・・1カップ
水溶き片栗粉・・・・・・・・・・適量

作り方

- ① チンゲン菜は根元を少し切り落とし、4cm幅に切る。
- ② フライパンに油を入れて熱し、鶏肉を皮目を下にして入れる。
- ③ 鶏肉の両面にこんがり焼き色がついたら、チンゲン菜の茎を加えて炒める。
- ④ 全体に油が回ったら、チンゲン菜の葉と④を加えて混ぜ、煮立ったら蓋をして弱火で5～6分程煮る。
- ⑤ 牛乳を加えてフツフツとしてきたら、水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。

1人分あたり

カロリー	塩分
320kcal	2.1g



7日水
8日木
お届け

国産若鶏モモ肉・チンゲン菜を使って

鶏肉とチンゲン菜のクリーム煮

材料(2人分)

栃木県産豚バラうす切り・・・・180g
じゃがいも・・・・・・・・・・2個
ごま油・・・・・・・・・・大さじ1
④ しょうゆ・酒・・・・・・各大さじ2
④ みりん・砂糖・・・・・・各大さじ1
万能ねぎ(小口切り)・・・・・・適量

作り方

- ① 豚肉は解凍し、4cm幅に切る。
- ② じゃがいもは皮を剥いて大きめのひと口大に切り、水にさらす。水気を切って耐熱皿にのせ、ラップをかけてレンジ(500W)で5～7分程加熱する。(※竹串が通る程度。)
- ③ フライパンにごま油を熱し、①を入れて炒める。
- ④ 余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、②を加えて炒め合わせる。
- ⑤ 合わせた④を回し入れ、照りが出てくるまで煮絡める。
- ⑥ 器に盛り付けて万能ねぎを散らす。

1人分あたり

カロリー	塩分
593kcal	2.7g



12日月
13日火
お届け

栃木県産豚バラうす切り・じゃがいもを使って

豚バラとじゃがいもの甘辛照り煮

6月14日水～22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
14日
(水)

Bコース
15日
(木)

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
もちもち一口餃子	冷凍	10個 (180g)	223	0.9
ささがきごぼう揚げ	冷凍	100g	213	1.3
無着色辛子明太子	冷凍	50g	126	5.6
国産十勝豚丼用 味付ロース	冷凍	180g	213	1.8
かぶ漬	チルド	120g	22	2.4

おすすめの献立

- 1日目
- もちもち一口餃子
 - ささがきごぼう揚げ
 - 明太玉子焼き
- 2日目
- 十勝豚丼
 - かぶ漬



ひとくち
MEMO

もちもち一口餃子
もちっとした皮に国産の豚肉・キャベツ・ニラなどを使用した具材を包みました。お好みで茹でて水餃子としてもお召し上がりいただけます。

かぶ漬
その時期に採れるおいしいかぶを素材の味を活かしてさっぱりと仕上げました。この時期にしか味わえないかぶをぜひご賞味ください。

Aコース
19日
(月)

Bコース
20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
柚子塩炙りかつお	冷凍	170g	109	1.3
数の子松前漬	冷凍	23g ×2個	109	2.2
冷凍あさり(北海道産)	冷凍	150g	30	2.2
鶏肩小肉のヤンニョムチキン	冷凍	200g	170	1.4
ひとくちさしみこんにゃく (タレ付)	常温	120g	35	0.7

おすすめの献立

- 1日目
- 柚子塩炙りかつお
 - 数の子松前漬
 - あさりの汁物
- 2日目
- ヤンニョムチキン
 - さしみこんにゃく

ひとくち
MEMO

柚子塩炙りかつお
かつおをサッと炙ってたたきにし、弊社オリジナルの柚子塩ダレを付けました。柚子果汁の酸味に甘味を加えることでさわやかな柚子の香りが口の中に広がります。

鶏肩小肉のヤンニョムチキン
ヤンニョムチキンとは韓国発祥の甘辛いから揚げのことです。解凍後、フライパンで焼くだけで本場の味をお楽しみいただけます。

Aコース
21日
(水)

Bコース
22日
(木)

2人用
本体価格
1,759円
(税込 1,900円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
横浜大飯店監修麻婆ソース(広東式)	冷凍	120g	220	3.0
尚仁沢名水絹豆腐	チルド	350g	63	0.0
スープで食べる小籠包	冷凍	145g	139	2.8
ピチットシマホッケフィーレ	冷凍	1枚 (190g)	156	1.1
ちくわ(竹筴)	チルド	4本	96	2.2
三陸産早採りわかめ	チルド	40g	31	25.4 (塩抜き前)

おすすめの献立

- 1日目
- 麻婆豆腐
 - スープで食べる小籠包
- 2日目
- シマホッケの焼き物
 - ちくわとわかめのナムル風

ひとくち
MEMO

横浜大飯店監修麻婆ソース(広東式)
豚挽肉とタレを合わせ、麻婆ソースを作りました。オイスターソースをたっぷり使った広東式麻婆豆腐の素です。辛味はほどよく、まろやかなコクと旨味を大切に、ご飯によく合う一品に仕上げました。

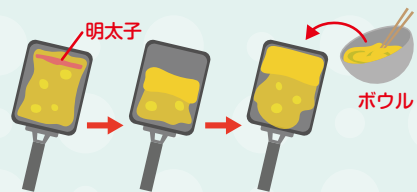
スープで食べる小籠包
スープの具材に小籠包を入れます。旨みがたっぷりだったスープを小籠包の皮が吸い込み、本来小籠包が持つスープの旨みと合わさってより美味しくなります。

材料(2人分)

無着色辛子明太子 30g
卵 3個
しょうゆ 小さじ1/2
④ 和風だしの素 小さじ1/2
水 1/4カップ
油 適量

作り方

- ① 明太子は解凍し、薄皮を取り除いてほぐす。
- ② ボウルに卵を割り入れ、④を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ 熱した玉子焼き器に油を引き、余分な油をキッチンペーパーで拭き取る。
- ④ ②の1/4量を流し入れ、①を奥にのせて手前に巻いていく。
- ⑤ 奥に玉子焼きを移動させて油を足し、②の残りの1/3量を流し入れて同様に繰り返す。(※加える卵液の量は目安です。)
- ⑥ 焼き上がったら巻きすに取り、巻いて形を整える。粗熱が取れたら食べやすい大きさに切り分けて器に盛り付ける。



14日水
15日木
お届け

無着色辛子明太子 を使って

明太玉子焼き

1人分あたり

カロリー	塩分
172kcal	1.6g

材料(2人分)

ちくわ(竹筴) 4本
三陸産早採りわかめ 30g
ごま油・白ごま 各小さじ2
④ 鶏ガラスープの素 小さじ1
塩 少々

作り方

- ① ちくわは斜めうす切りにする。
- ② わかめは水で戻し、しっかり水気を絞って食べやすい大きさに切る。
- ③ ボウルに①、②、④を入れてよく和える。



21日水
22日木
お届け

ちくわ(竹筴)・三陸産早採りわかめ を使って

ちくわとわかめのナムル風

1人分あたり

カロリー	塩分
126kcal	2.8g

6月23日金～29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
23日
(金)

Bコース
24日
(土)

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
栃木県産豚小間肉 (モモ)	チルド	180g	183	0.1	1日目 ●肉汁うどん ●チーズくるみ
麺始め 讃岐うどん	冷凍	200g ×2個	105	0.3	2日目 ●さわら西京漬焼き ●大葉入りつくね
チーズくるみ	チルド	40g	536	1.1	
さわら西京漬 (甘酒仕立て)	冷凍	2切 (140g)	180	0.7	
大葉入りつくね	冷凍	4個 (140g)	283	0.7	
ひとくち MEMO	麺始め 讃岐うどん 本場讃岐のおいしさです。小麦の挽き方からこだわり、小麦の風味と、讃岐うどん独自の「コシ」が違います。 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なります。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。				

Aコース
26日
(月)

Bコース
27日
(火)

2人用
本体価格
1,815円
(税込 1,960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	263	0.1	1日目 ●豚肉の のりチーズロール ●カレーピラフ ●ヴィシソワーズ
カレーピラフの素	常温	2合用	182	5.2	2日目 ●メバルの煮付 ●かつおふりかけ
ヴィシソワーズ	常温	250g	80	0.5	
メバル切身	冷凍	2切 (160g)	109	0.2	
かつおふりかけ(生タイプ)	チルド	50g	364	3.6	
ひとくち MEMO	カレーピラフの素 炊飯器で炊き込むだけで、手軽にカレーピラフがお楽しみいただけます。 かつおふりかけ(生タイプ) かつお節を削る際に出る粉を使用し、かつおの風味を活かした甘味にゴマを加え香ばしく仕上げました。				

Aコース
28日
(水)

Bコース
29日
(木)

2人用
本体価格
1,509円
(税込 1,630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
栃木県産豚肉切り落とし (カタ)	チルド	180g	216	0.1	1日目 ●豚肉の生姜焼き ●のり佃煮
のり佃煮	冷凍	60g	187	7.6	2日目 ●シルバー 昆布白しょうゆ漬焼き ●しそ香る肉焼売 ●納豆
氷温造りシルバー 昆布白しょうゆ漬	冷凍	2切 (160g)	153	1.2	
しそ香る肉焼売	冷凍	4個 (120g)	194	0.9	
国産小粒納豆	チルド	2個	220	1.5	
ひとくち MEMO	のり佃煮 ひとえぐさの持つ自然の繊維の食感を残し、余分な調味料も控えて仕上げたのり佃煮です。 しそ香る肉焼売 肉焼売にしそを混ぜ込みさっぱりなテイストに仕上げました。レンジでの調理でも美味しく出来上がる簡単調理商品です。				

材料(2人分)

栃木県産豚小間肉(モモ) …… 180g
 長ねぎ(斜めうす切り) …… 1/2本
 ごま油 …… 小さじ2
 しょうゆ …… 大さじ3
 みりん …… 大さじ2
 ④ 和風だしの素 …… 小さじ1
 にんにく(すりおろす) …… 小さじ1/3
 水 …… 2カップ
 麺始め 讃岐うどん …… 200g×2個

作り方

- 鍋にごま油を入れて熱し、豚肉を入れて炒める。
 - 肉の色が変わってきたら長ねぎを加えてサッと炒め、④を加えて煮立たせる。
 - 別の鍋でうどんを茹で、冷水でしめて水気を切り、器に盛り付ける。
 - ②を碗によそい③に添え、つけ麺としてどうぞ。
- ※ お好みで漬け汁に七味唐辛子を振っても美味しいです。



23日金
24日土
お届け

栃木県産豚小間肉(モモ)・麺始め 讃岐うどん を使って

肉汁うどん

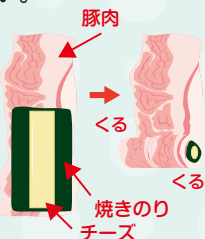
1人分あたり	
カロリー	塩分
487kcal	4.5g
(汁全量含む)	

材料(2人分)

栃木県産豚ロースうす切り …… 180g
 とろけるスライスチーズ …… 4枚
 焼きのり …… 1枚
 片栗粉 …… 適量
 油 …… 小さじ2
 しょうゆ・酒・みりん …… 各大さじ1
 砂糖 …… 大さじ1/2
 ④ 白ごま …… 小さじ1
 しょうが(すりおろす) …… 小さじ1/2

作り方

- 豚肉は解凍する。スライスチーズは半分に切る。焼きのりは8等分に切る。
 ※豚肉の枚数(およそ7~8枚)に合わせてスライスチーズと焼きのりの枚数は調整してください。
- 豚肉を縦長に広げて焼きのり→スライスチーズの順にのせ、手前からきつく巻き、薄く片栗粉をまぶす。同様に残りの肉も作る。
- フライパンに油を入れて熱し、②の巻き終わりを下にして並べ入れる。
- 転がしながら全体に焼き色をつけ、合わせた④を加えて煮絡める。
- 肉巻きを半分に切り分けて器に盛り付ける。



26日月
27日火
お届け

栃木県産豚ロースうす切り を使って

豚肉ののりチーズロール

1人分あたり	
カロリー	塩分
431kcal	2.4g

6月 2日金～10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

2日(金)

Bコース

3日(土)

2人用
本体価格
1,528円
(税込 1,650円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
とちぎゆめポーク肩ローススライス		チルド	250g	253	0.1
銀座伴助 赤魚開き干し		冷凍	約380g	118	1.1
ひとくち MEMO	とちぎゆめポーク肩ローススライス 飼料にこだわった栃木県産の銘柄豚です。	銀座伴助 赤魚開き干し 秘伝のタレに漬け込み美味しい味に仕上げました。			

Aコース

5日(月)

Bコース

6日(火)

2人用
本体価格
2,611円
(税込 2,820円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
天然南まぐろ切り落とし		冷凍	150g	86	0.8
兵庫県産浜ほたるいか		冷凍	100g	84	0.7
とちぎゆめポーク使用あぶり焼きチャーシュー		冷凍	200g	372	2.2
ひとくち MEMO	天然南まぐろ切り落とし 鮪延縄船が漁獲した鮮度・色目の良いミナミマグロを簡単に解凍、召し上がれるようにスライス状にカットしました。	とちぎゆめポーク使用あぶり焼きチャーシュー とちぎゆめポークを使用しております。ごはんのお供としても、お酒のおつまみとしてもお召し上がりいただける商品です。			

Aコース

7日(水)

Bコース

8日(木)

2人用
本体価格
1,167円
(税込 1,260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
銀ひらすとろみ漬		冷凍	2切(160g)	156	0.7
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。	銀ひらすとろみ漬 生姜を加えた醤油たれに銀ひらす(シルバー)を漬け込みました。生姜の風味が魚の臭みを抑え、旨味を引き出しています。			

Aコース

9日(金)

Bコース

10日(土)

2人用
本体価格
1,472円
(税込 1,590円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
北海道産ボイル帆立		冷凍	M4玉	72	0.8
栃木県産豚ヒレ肉の香味野菜パン粉焼き		冷凍	200g	135	1.7
ひとくち MEMO	北海道産ボイル帆立 北海道産の大粒帆立をボイル加工しました。	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しょうゆ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。			

とちぎ

ゆめポーク



※写真はイメージです。

とちぎゆめポーク肩ローススライス

2日金・3日土 お届け

とちぎゆめポーク使用あぶり焼きチャーシュー

5日月・6日火 お届け

とちぎゆめポークバラうす切り

12日水・13日木 お届け

とちぎゆめポークロースステーキ用

14日金・15日土 お届け

とちぎゆめポークモモスライス

23日金・24日土 お届け

とちぎゆめポークの魅力

とちぎゆめポークは、県内の指定された生産者が指定された配合飼料を使って、清潔に管理された飼育環境のもと育てられた、きめ細やかで脂のおいしさが感じられる豚肉です。飼料には麦類が通常より多く配合されているため、肉にうま味成分のオレイン酸が一般の豚より多く含まれ、豚肉本来の甘味が存分に感じられる肉質が特徴です。疲労回復などに効果があるビタミンB1は牛肉の約10倍も含まれています。

※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)

とちぎゆめポーク使用
あぶり焼きチャーシュー 200g
卵 2個
ご飯 茶碗2杯分
万能ねぎ(小口切り) 適量

作り方

- ① チャーシューは湯せんに15分程かけ温め、食べやすい大きさに切る。
- ② 小鍋に卵がかぶる程度の水を入れて火にかけ、沸騰したら火を止め卵を入れる。12分程放置し、流水で冷まし、温泉卵を作る。
- ③ 丼にご飯を入れ①を丼の縁に沿って盛り付け、中央に②を割り入れる。①の余ったタレを回しかけ、万能ねぎを散らす。



5日月
6日火
お届け

とちぎゆめポーク使用あぶり焼きチャーシューを使って

温泉玉チャーシュー丼

1人分あたり

カロリー	塩分
748kcal	2.5g

材料(2人分)

北海道産ボイル帆立 M4玉
新じゃがいも 1個
ブロッコリー 1/4株
にんにく(みじん切り) 1片
赤唐辛子(輪切り) 小さじ1/2
オリーブオイル 適量
塩 小さじ1/4
黒こしょう 適量

作り方

- ① 帆立は解凍後、水気を拭き取る。
- ② ジャガイモはきれいに洗い、皮付きのまま一口大に切る。耐熱容器に入れラップをし、レンジ(600W)で4分加熱する。
- ③ ブロッコリーは小房に分けて耐熱容器に入れ、濡らしたキッチンペーパーをのせラップをかけてレンジ(600W)で2分間加熱をする。
- ④ フライパンにオリーブオイルとにんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかけ、香りが立ったら①を入れ両面焼き色を付けて火を通す。②と③を加えて炒め、塩で味付けをする。器に盛り付け、黒こしょうを振る。



9日金
10日土
お届け

北海道産ボイル帆立を使って

帆立と新じゃがのアーリオオーリオ

1人分あたり

カロリー	塩分
330kcal	1.9g

6月12日月～20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

12日
(月)

Bコース

13日
(火)2人用
本体価格
1,528円
(税込 1,650円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
とちぎゆめポークバラうす切り	冷凍	250g	395	0.1
栃木県産特大あゆ	冷凍	2尾	194	0.2
栃木県産スカイベリーグミ	常温	40g	315	0.1
ひとくち MEMO	とちぎゆめポークバラうす切り 飼料にこだわった栃木県産の銘柄豚です。			栃木県民の日 メニュー TOCHIGI

Aコース

14日
(水)

Bコース

15日
(木)2人用
本体価格
2,417円
(税込 2,610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テーキ用	チルド	2枚 (300g)	263	0.1
天ぷらセット(あじわい)	冷凍	2人用 (いか4、 キス4、えび4)	77	0.4
ひとくち MEMO	とちぎゆめポークロースステーキ用 飼料にこだわった栃木県産の 銘柄豚です。			天ぷらセット(あじわい) いか・キス・えびはそれぞれ鮮度の良いものを 厳選しております。いかは柔らかく、えびは甘 味の強いブラックタイガーえびを使用しました。

Aコース

19日
(月)

Bコース

20日
(火)2人用
本体価格
1,426円
(税込 1,540円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
かれい灰干	冷凍	2切 (180g)	197	0.9
越の鶏たっぷりねぎ入りコク旨塩だれ漬	冷凍	300g	120	1.0
ひとくち MEMO	かれい灰干 灰の吸収性により余分な水分を取り除き、身の脂 を残しつつさらに脱臭効果で魚独特の臭いも取 り除きました。			越の鶏たっぷりねぎ入りコク旨塩だれ漬 高知県産室戸の塩を使用した塩だれにねぎを たっぷりと入れ、ふっくらとした鶏の肩小肉に 味付けしました。

12日月
13日火
お届け

天然と変わらないおいしさ。湧水育ち、喜連川の鮎。

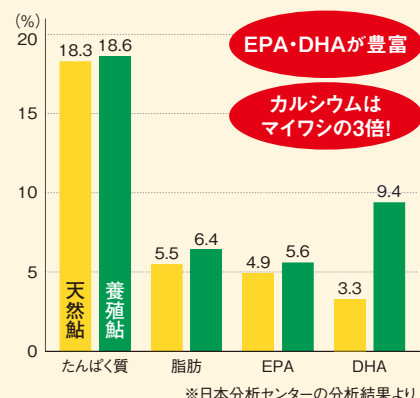
栃木県の鮎養殖生産量は、東日本最大。県内の約85%が喜連川地区の生産です。その理由は、喜連川の恵まれた湧水。豊富な水量で水温が18℃。1年を通して暖かいことが鮎養殖に最適な水なのです。また、名水百選にも選ばれた「尚仁沢湧水」を源とした水で飲料水としても利用できるほど清い水で養殖されているから安全・安心に育った天然鮎と変わらない自慢の鮎です。



【養殖鮎の驚くべき栄養価!】

～養殖鮎のEPA・DHA含有量は天然鮎の倍以上!～

鮎は栄養価の高い魚として知られていますが、天然鮎と養殖鮎を比較した場合、なんとEPA・DHAの合計含有量は倍以上の数値となっています。EPAは血液や血管の健康に様々な効果があるとされ、DHAは脳や神経系の機能を高めるといわれています。また、マイワシの3倍ともいわれるカルシウムや、視力維持や向上に効果が期待されているビタミンA、そして、夏バテ予防や貧血にも効く鉄分や亜鉛なども豊富に含まれています。

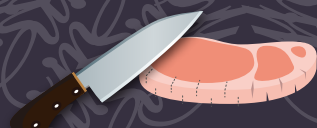


材料(2人分)

とちぎゆめポークロースステーキ用 2枚 (300g)
 塩・こしょう 少々
 小麦粉 適量
 たまねぎ (すりおろす) 1/4個
 にんにく (すりおろす) 1片
 ① しょうゆ・みりん・酒 各大さじ2
 油 適量

作り方

① 豚肉は常温に15分程置き、全体を包丁の背で叩いてスジ切りし、塩・こしょうをして小麦粉を軽くまぶす。



② 小鍋にたまねぎとにんにくを入れて弱火にかけ、しっかり火を通し、①を加えてひと煮立ちさせたら火を止める。
 ③ フライパンに油を熱し①を入れて焼き色を付けて火を通す。②を加え、弱火で肉に絡ませ、器に盛り付ける。

1人分あたり

カロリー 塩分
 567kcal 3.6g

とちぎゆめポークロースステーキ用 を使って

ポークソテー～オニオンソース～

14日水
15日木
お届け



材料(2人分)

天ぷらセット(あじわい) 2人用
 大葉 4枚
 ① あげらく天 1パック
 水 3/4カップ
 揚げ油 適量
 しょうゆ 大さじ2と1/2
 みりん 大さじ2
 ② 砂糖・水 各大さじ1
 和風だしの素 少々
 ご飯 茶碗2杯分

作り方

① 天ぷらセットは解凍して水気を拭き取る。
 ② ボウルに①を入れてよく混ぜ合わせる。
 ③ 揚げ油を中温で熱し、①と大葉に②を付けて揚げる。
 ④ 小鍋に②を入れて弱火にかけ、焦がさないように混ぜる。とろみがついたら火を止める。
 ⑤ 丼にご飯を盛り付け、③のをせ、④を回しかける。

エーコープあげらく天(天ぷら粉)

水に溶くだけで簡単に美味しい天ぷらが作れます。天ぷらの他、お好み焼き等にもご利用いただけます。



【ご注文はJAくらしの宅配便で♪】



14日水
15日木
お届け

天ぷらセット(あじわい) を使って

天丼

1人分あたり

カロリー 塩分
 704kcal 3.4g

6月21日水～29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
21日(水)Bコース
22日(木)2人用
本体価格
1,935円
(税込 2,090円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
鮭とろ		冷凍	120g	315	2.9
あおさ		常温	18g	138	8.4
ポークジンジャー(栃木県産豚肉ロース使用)		冷凍	240g	240	1.1
ひとくち MEMO	鮭とろ 羅臼で水揚げされた秋鮭を使用しました。味付けをしておりますので、そのままでもお楽しみいただけます。		あおさ 鹿児島県産のあおさをパックにしました。		

Aコース
23日(金)Bコース
24日(土)2人用
本体価格
1,333円
(税込 1,440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	0.1g
寒鯖一夜干し		冷凍	1枚(大)	285	1.1
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。		寒鯖一夜干し 独自の製法「浸透圧温熱成乾燥」で一夜干しに仕上げました。		

Aコース
26日(月)Bコース
27日(火)2人用
本体価格
2,157円
(税込 2,330円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ)		冷凍	200g	257	0.1
北の大豆豆乳入りおぼろ豆腐		チルド	1パック	66	0.4
無着色辛子明太子デラックス		冷凍	100g	107	4.3
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。		無着色辛子明太子デラックス 厳選したスケトウダラの卵を辛子明太調味液にじっくり漬け込み熟成させ、卵の旨みを最大限に引き出しました。		

Aコース
28日(水)Bコース
29日(木)2人用
本体価格
1,852円
(税込 2,000円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
めぬき純米吟醸粕漬け		冷凍	2切(180g)	146	1.2
駿河湾産釜揚げ桜えび		冷凍	50g	92	2.3
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	駿河湾産釜揚げ桜えび 駿河湾で水揚げされる鮮度の良い桜えびを厳選後、熱湯で茹で上げました。		国産あい鴨ロースト(和風ソース) 国産あい鴨をじっくり焼き上げていますので、あい鴨肉の旨味、コク、しっとりした食感が楽しめます。		

北の大豆 豆乳入り おぼろ豆腐

「北の大豆豆乳入りおぼろ豆腐」は、厳選された甘みの強い北海道産大豆と長い年月をかけてろ過された日光の伏流水が使われています。素材本来のおいしさとお客さまの健康を考え、原材料はより自然なものにこだわりました。素材の持つ旨味を最大限に活かし、出来立ての美味しさを閉じ込め、お豆腐の周りに豆乳を入れることで、お客様がお召し上がりになる瞬間まで、コクのあるまろやかな味を保っています。添付のタレは本醸造の醤油を使い、お豆腐に一番合うように仕上げ、美味しさをより引き立てます。

■厳選した原料を使用

大豆：甘さの成分であるショ糖が多く含まれる北海道産大豆を100%使用。
水：日光連山の伏流水を使用。
にがり：にがりに含まれるミネラル分が大豆の旨みと甘みを引き出します。消泡剤や乳化にがりは使用しておりません。

安心・安全+健康の為に豆腐作りに必要なものだけを使用。

■大豆のおいしさを逃さない

出来立ての豆腐を豆乳で包んでいるので、豆腐の旨みと甘みが薄まらず、大豆本来のおいしさが味わえます。



おいしさの秘訣
豆乳が充填されているから旨みの抜け出しがない



添付のたれでお召し上がりください
豆乳も一緒にどうぞ



26日
27日
お届け

材料(2人分)

無着色辛子明太子デラックス… 50g
マヨネーズ……………大さじ2
じゃがいも……………2個
塩・こしょう……………適量
ピザ用チーズ……………50g
小麦粉……………適量
卵(溶く)……………1個
パン粉……………適量
揚げ油……………適量

作り方

- ① 明太子は解凍し、皮から外しマヨネーズと混ぜ合わせる。
- ② じゃがいもは皮を剥き適当な大きさに切る。耐熱容器に入れてレンジ(600W)で5分加熱し、マッシャーで潰し塩・こしょうを振る。
- ③ ②に①を加えよく混ぜ合わせ8等分にし、中心にチーズを適量入れて包み、丸く成形する。
- ④ ③に小麦粉、卵、パン粉の順に付け、180℃に熱した油で揚げる。
- ⑤ お皿に盛り付ける。

1人分あたり

カロリー 塩分
479kcal 2.3g



26日月
27日火
お届け

無着色辛子明太子デラックスを使って

新じゃがでつくる明太マヨコロケ

材料(2人分)

駿河湾産釜揚げ桜えび… 50g
A 玉ねぎ(薄切り)……………小1/2個
三つ葉(3cm幅)……………適量
あげらく天……………50g
冷水……………70cc
揚げ油……………適量

作り方

- ① ボウルにAの材料を入れて全体をよく混ぜる。
- ② ①に冷水を加えさっくりと混ぜる。
- ③ 中温に熱した揚げ油でからりと揚げる。

かき揚げは、揚げる時に具がバラけやすい為、おたまやフッキングシートを使うときれいな形に仕上がります。



28日水
29日木
お届け

駿河湾産釜揚げ桜えびを使って

桜えびたっぷりかき揚げ

1人分あたり

カロリー 塩分
193kcal 1.1g

組合員の皆様へ

全農

「信頼を手渡しで」JAふれあい食材

※写真はイメージです。

ふれあい食材
日ごろのご愛顧に
感謝を込めて。

卓球日本代表
石川佳純(全農所属)

山形県産
遅もぎ
ラ・フランス
[3kg]が

全国・抽選で

300名様に
当たる!



ふれあい キャンペーン

キャンペーン期間 令和5年 5月1日(月)～8月24日(木)

応募締切 令和5年 8月24日(木)

応募方法

下記の応募用紙に必要事項(郵便番号・住所・JA名・氏名・年齢・性別・電話番号)を記入のうえ、お近くのJA食材センターまたは、ふれあいさんへお渡しください。

当選者発表

当選者の発表は、商品のお届けをもって発表にかえさせていただきます。

商品のお届け:11月中下旬以降で予定しています。生育状況・天候等の事情により、お届け日や商品が変更になる可能性がありますので、あらかじめご了承ください。

当選の時点で食材会員を退会されている方は無効とし、
応募は1人期間中1回限りとさせていただきます。

W
チャンス!

抽選に外れた方の中から
さらに1,000名様に
全国で

エコーブ 簡単和風だし
旨!だしパック
128g(8g×16袋)

プレゼント!

かつお節・さば節・昆布をバランスよく配合した
素材の旨味が楽しめるだしパックです。
様々なお料理にご使用いただけます。



キリトリ線 ✂

JA食材宅配 ふれあいキャンペーン 応募用紙

ご住所 〒□□□-□□□□

都道
府県

市区
郡

JA名

フリガナ

ご氏名

年齢

歳

性別

男・女

お電話番号

—

—



アンケートにご協力頂いたお客様の中から抽選で

エコープ

なす漬の素(浅漬用)

240g
(30g×8袋)

20名様に
プレゼント

わたしの伝言板

6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。



※イメージ写真です。

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7月8日(土)まで(当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。)

① 今月(6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付きの点やご意見・ご質問がありましたらご記入ください。

住所 〒 ー 郡・市 町	電話番号 () ー	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。

お申し込み、お問い合わせは 各食材センターへ

なすの食材センター (JAなすの)	那須町・那須塩原市・大田原市	☎0287-63-2524
さくら食材センター (JAなす南・JAしおのや)	矢板市・塩谷町・さくら市・高根沢町・ 那珂川町・那須烏山市	☎028-681-5040 ☎0800-800-4594
かみつが食材センター (JAかみつが)	日光市・鹿沼市・栃木市(旧西方町)	☎0289-60-2911 ☎0800-800-4592
宇都宮食材センター (JAうつのみや)	宇都宮市・上三川町・下野市(旧南河内町)	☎028-613-4122 ☎0800-800-4595
はが野食材センター (JAはが野)	真岡市・益子町・市貝町・茂木町・芳賀町	☎0285-70-1266 ☎0800-800-4593
県南食材センター (JAしもつけ・JAおやま)	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)・小山市・野木町・壬生町	☎0285-30-5660 ☎0800-800-4590
県南食材センター(安足) (JA佐野・JA足利)	佐野市・足利市	☎0283-27-1328 ☎0800-800-4591



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畜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 8:40～12:00
13:00～17:00

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。

ぬり絵コンテスト 受賞者発表

たくさんのご応募ありがとうございました!

令和5年度JAふれあい食材ぬり絵コンテスト、今年もたくさんのご応募をいただきました。
すべてがすばらしい作品で、選考には大変苦労いたしました。
今後も様々な企画をご用意してまいりますので、ぜひご参加ください。

◆ 優秀作品受賞者 ◆



宇都宮食材センター

つぼやま ひな 様



かみつが食材センター

かない めいか 様



はが野食材センター

中三川 礼子 様



県南食材センター

山野井 和子 様



さくら食材センター

わたなべ げんた 様



なすの食材センター

やぶざき こはる 様



安足食材センター

尾花 幸枝 様

参加者全員プレゼント

JAくらしの宅配便より

ニッポ●シエール

栃木県産スカイベリーグミ

1個

プレゼント

香り高く、上品な甘みの
栃木県産スカイベリー果汁を
使用しました。

