

2025 August 8

JAふれあい食材 組合員のみなさまへ

赤魚のトマト照り焼き

旬の素材をおいしく食べよう

Cooking Advice

クッキングアドバイス

暑い日に食べたい!

夏のスタミナレシピ

夏バテ気味の日にも

ごはんがススム!

レシピをご紹介します。

旬の夏野菜も添えて

彩りよく見た目も華やかに♪



8月のお届け日

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11★	12	休	休	休	休
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	★ 11日 山の日 (祝日ですが宅配します)					

■ Aコース ■ Bコース

宅配回数
11回

基本コース

2人用(赤) 20,580円
22,226円(税込)

4人用(黄) 35,550円
38,394円(税込)

6人用(緑) 51,780円
55,922円(税込)

お魚コース

2人用(青) 21,360円
23,068円(税込)

2人用(白) 21,430円
23,145円(税込)

あじわいコース

2人用(桃) 21,300円
23,002円(税込)

いろどりコース

毎月18日は
ごはんの日



※税抜価格と税込価格の間における円未満端数処理の関係で、差異が発生する場合がございます。



お手元のスマートフォンから おすすめレシピがご覧いただけます！



どこでも、レシピが
見られて便利に♪

本冊子ページにあるQRコードを読み込むと、
今月のおすすめ食材レシピをご覧いただけます。



Step
1

スマートフォンの
カメラアプリ、又
はQRコード
リーダーを立ち
上げる。

Step
2

QRコードにス
マートフォンをかざし、読み込
む。

Step
3

表示されたURLを
タップすると、おす
すすめ食材を使った
レシピが表示され
ます。



キリトリ

8月
アンケート

食材アンケート&プレゼント申込書

応募期間：
9月11日(木)まで

わたしの
伝言板

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
頂きますので、是非アンケートの
ご協力をお願い致します。



抽選で
20名様

アンケートにご協力いただいた
お客様の中から

エコープ
こめ油 750g
プレゼント!!



※プレゼントの内容は、変更となる場合がございますので予めご了承ください
※イメージ写真です。※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

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てください。

① 今月(8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 魚 いろいろ あじわい (赤・黄・緑)	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。

なす、きゅうりなど種類豊富な夏野菜、

浅漬けの素
(あっさり塩味)

きゅうり漬の素
(ごましょうゆ味)

エコープの漬物の素で漬け活しませんか？



Let's
漬け活



あっさり漬の素

などなど...

なす漬の素
(浅漬用)

野菜を漬けることで長期保存が可能で
野菜の美味しさや栄養素が凝縮されます



ぬか漬・酢漬けなど様々な種類が
ありますが、くらしの宅配便では
バリエーション豊かな漬物の素を
取り揃えております。



熟成ぬか床

そのほか、くらしの宅配便では調味料や日用品など
様々な商品を取り扱っております！是非ご利用ください。



9月の
オプション
告知！

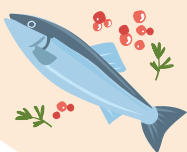
ワクワクする企画を
お届けします！



第2弾

北海道オススメ&人気商品がズラリ！

秋の北海道
物産展



お楽しみに

旬を味わう秋の味覚を
ご紹介します！

第1弾

パパッと作れる
おかずなど！

ワンコイン
フェア

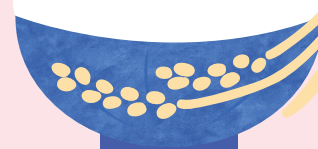


お子様大好き
メニューも♪

第3弾

ごはんの
おとも

ごはんがススム
お供が大集合！



2025 August 8

基本

コース Basic course



特別メニュー 季節のメニュー

1回目	Aコース 1日 Bコース 2日	お届け品	温度帯	2人用	4人用	6人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,847円 ^{税込}	4人用 2,646円 ^{税込}	6人用 3,596円 ^{税込}
		栃木県産豚肉切り落とし(カタ)	冷凍	200g	300g	400g	216	0.1	🍴 おすすめ献立 🍴 ・夏野菜たっぷりキーマカレー風、福神漬 ・あじみりん干し焼き、生姜ちぎり天		
		コスモ直火焼カレー・ルー(中辛)	常温	170g	170g	170g	465	7.4			
		国産カレー専用福神漬	常温	1袋(100g)	1袋	2袋	120	4.8	🍴 おすすめ献立 🍴 ・赤魚の煮付、小女子くるみ、おぼろ豆腐 ・ねぎ餃子、えびと春雨の旨塩チャプチェ		
		長崎産あじみりん干し	冷凍	2枚(140g)	4枚(280g)	6枚(420g)	119	0.3			
		生姜ちぎり天	冷凍	100g	150g	200g	158	1.4	🍴 おすすめ献立 🍴 ・チキンソテーピリ辛トマトだれ、さしみこんにやく ・銀ひらす醤油漬焼き、イカカツ、納豆		
2回目	Aコース 4日 Bコース 5日	お届け品	温度帯	2人用	4人用	6人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,095円 ^{税込}	4人用 3,650円 ^{税込}	6人用 5,238円 ^{税込}
		赤魚切身	冷凍	2切(160g)	4切(320g)	6切(480g)	105	0.2	🍴 おすすめ献立 🍴 ・赤魚の煮付、小女子くるみ、おぼろ豆腐 ・ねぎ餃子、えびと春雨の旨塩チャプチェ		
		小女子くるみ	チルド	40g	60g	80g	463	2.2			
		北の大豆濃厚おぼろとうふ(タレ付)2個	チルド	1パック	2パック	3パック	66	0.4	🍴 おすすめ献立 🍴 ・チキンソテーピリ辛トマトだれ、さしみこんにやく ・銀ひらす醤油漬焼き、イカカツ、納豆		
		ねぎ餃子	冷凍	1パック(12個)	2パック	3パック	228	1.1			
		えびと春雨の旨塩チャプチェ New	冷凍	190g	285g	380g	112	2.7	🍴 おすすめ献立 🍴 ・赤魚の煮付、小女子くるみ、おぼろ豆腐 ・ねぎ餃子、えびと春雨の旨塩チャプチェ		
3回目	Aコース 6日 Bコース 7日	お届け品	温度帯	2人用	4人用	6人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,771円 ^{税込}	4人用 2,560円 ^{税込}	6人用 4,082円 ^{税込}
		国産若鶏モモ肉	チルド	200g	300g	400g	204	0.2	🍴 おすすめ献立 🍴 ・チキンソテーピリ辛トマトだれ、さしみこんにやく ・銀ひらす醤油漬焼き、イカカツ、納豆		
		三陸産わかめ(粉末)入りさしみこんにやく(からし酢みそ付)	常温	1袋(180g)	1袋	2袋	33	0.6			
		氷温造り銀ひらす醤油漬	冷凍	2切(160g)	4切(320g)	6切(480g)	153	1.3	🍴 おすすめ献立 🍴 ・赤魚の煮付、小女子くるみ、おぼろ豆腐 ・ねぎ餃子、えびと春雨の旨塩チャプチェ		
		イカカツ New	冷凍	1袋(4切)	1袋	2袋	258	1.4			
		あさひ納豆国産極小粒 2個	チルド	1パック	2パック	3パック	187	1.1	🍴 おすすめ献立 🍴 ・チキンソテーピリ辛トマトだれ、さしみこんにやく ・銀ひらす醤油漬焼き、イカカツ、納豆		
4回目	Aコース 8日 Bコース 9日	お届け品	温度帯	2人用	4人用	6人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,149円 ^{税込}	4人用 3,834円 ^{税込}	6人用 5,184円 ^{税込}
		栃木県産豚肩ローススライス	チルド	200g	300g	400g	253	0.1	🍴 おすすめ献立 🍴 ・豚肉でチンジャオロース、キャベツ焼売 ・鮭の焼き物、豆乳入り京雪花菜		
		キャベツ焼売	冷凍	4個(140g)	8個(280g)	12個(420g)	135	1.3			
		熟成紅鮭切身	冷凍	2切(140g)	4切(280g)	6切(420g)	136	1.7	🍴 おすすめ献立 🍴 ・赤魚の煮付、小女子くるみ、おぼろ豆腐 ・ねぎ餃子、えびと春雨の旨塩チャプチェ		
		豆乳入り京雪花菜 ^{きょうきらず}	冷凍	1袋(100g)	2袋	2袋	91	0.5			
5回目	Aコース 11日 Bコース 12日	お届け品	温度帯	2人用	4人用	6人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,549円 ^{税込}	4人用 4,709円 ^{税込}	6人用 7,031円 ^{税込}
		手巻き寿司セット(マグロ・サーモン・ほたて・カニカマ)	冷凍	2人用	4人用	6人用	132	0.5	🍴 おすすめ献立 🍴 ・手巻き寿司、あじ南蛮漬け ・生そうめん、かき揚げ		
		氷温造りあじの南蛮漬け	冷凍	150g	220g	300g	145	1.2			
		生そうめん(イワイノダイチ)つゆ付	チルド	2人用	4人用	6人用	192	2.6	🍴 おすすめ献立 🍴 ・赤魚の煮付、小女子くるみ、おぼろ豆腐 ・ねぎ餃子、えびと春雨の旨塩チャプチェ		
		国産野菜かき揚げ(海老いか)	冷凍	2枚(140g)	4枚(280g)	6枚(420g)	205	0.3			

6回目	お届け品	温度帯	2人用	4人用	6人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,074円 ^{税込}	4人用 4,072円 ^{税込}	6人用 6,124円 ^{税込}
Aコース 18月 Bコース 19火	ピチットさばフィーレ	冷凍	1枚	2枚	3枚	221	1.8	おすすめ献立 ・ピチットさばの焼き物、味付巻ゆば ・ポークソテー、海藻サラダ		
	ふんわり味付巻ゆば	チルド	1パック (4個)	2パック	3パック	151	0.6			
	栃木県産豚ロース切身	冷凍	2枚 (200g)	4枚 (400g)	6枚 (600g)	248	0.1	三色海藻サラダ 茎わかめ、とさかのり、まふのりと国産原料で色鮮やかな海藻三種の塩蔵品です。		
	三色海藻サラダ	常温	1袋 (60g)	2袋	3袋	12	53.3			

7回目	お届け品	温度帯	2人用	4人用	6人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,814円 ^{税込}	4人用 2,905円 ^{税込}	6人用 4,212円 ^{税込}
Aコース 20水 Bコース 21木	栃木県産豚小間肉(モモ)	チルド	200g	300g	400g	183	0.1	おすすめ献立 ・夏野菜と豚肉の炒め物、鶏団子の塩スープ ・シマホッケの焼き物、えだ豆入り笹かまぼこ		
	国産鶏団子の塩スープセット	冷凍	140g	180g	280g	177	6.3			
	シマホッケふっくら干し	冷凍	2枚 (200g)	4枚 (400g)	6枚 (600g)	178	0.7	えだ豆入り宮城の笹かまぼこ 国産の枝豆と厳選したスケソウダラすり身を使った枝豆の風味と食感の相性がとても良い笹かまぼこです。		
	えだ豆入り宮城の笹かまぼこ	チルド	4枚 (80g)	8枚 (160g)	12枚 (240g)	100	1.0			

8回目	お届け品	温度帯	2人用	4人用	6人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,717円 ^{税込}	4人用 2,948円 ^{税込}	6人用 4,720円 ^{税込}
Aコース 22金 Bコース 23土	さわら切身	冷凍	2切 (160g)	4切 (320g)	6切 (480g)	177	0.2	おすすめ献立 ・さわらのバター醤油焼き、おくらと茎わかめの山芋和え ・冷し中華		
	国産おくらと茎わかめの山芋和え(なめこ入り)	冷凍	2袋	4袋	6袋	30	0.8			
	栃木県産小麦の冷し中華(しょうゆ味)	チルド	2人用	4人用	6人用	234	2.4	国産おくらと茎わかめの山芋和え(なめこ入り) 国産のおくら、茎わかめ、長芋、なめこを和え、薄味を加えました。		
	無塩せきロースハムスライス	チルド	1袋 (60g)	1袋	2袋	116	2.5			

9回目	お届け品	温度帯	2人用	4人用	6人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,203円 ^{税込}	4人用 4,050円 ^{税込}	6人用 5,886円 ^{税込}
Aコース 25月 Bコース 26火	栃木県産豚バラうす切り	冷凍	200g	300g	400g	395	0.1	おすすめ献立 ・豚しゃぶの香味だれがけ、茶碗蒸し ・刺身盛り合わせ、納豆		
	国産具材の茶碗蒸し	チルド	2個	4個	6個	43	0.8			
	炭火焼かつおたたき	冷凍	1袋 (100g)	2袋	3袋	123	0.2	炭火焼かつおたたき 「樫の木100%の炭火」にこだわり、約2〜3分で素早く焼き上げました。		
	いかそうめん	冷凍	40g	80g	120g	85	0.5			
	国産小粒納豆 2個	チルド	1パック	2パック	3パック	220	1.5			

10回目	お届け品	温度帯	2人用	4人用	6人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,858円 ^{税込}	4人用 3,737円 ^{税込}	6人用 5,335円 ^{税込}
Aコース 27水 Bコース 28木	目鯛切身 New	冷凍	2切 (160g)	4切 (320g)	6切 (480g)	142	0.1	おすすめ献立 ・目鯛の和風アクアパッツァ、肉じゃがコロッケ ・麻婆なす、冷奴		
	冷凍国産あさり	冷凍	1袋 (90g)	2袋	3袋	30	2.2			
	雪室熟成じゃがいもの肉じゃがコロッケ	冷凍	2個 (140g)	4個 (280g)	6個 (420g)	260	1.1	本格四川麻婆ソース 熟成された味噌のkokと旨み、豆板醤の程良い辛味と風味が本格的な麻婆ソースです。		
	本格四川麻婆ソース	常温	1袋 (220g)	2袋	3袋	124	2.5			
	北の大豆きぬ豆腐 180g×2個	チルド	1パック	2パック	2パック	65	0.1	ご家庭の 茄子と合わせて 麻婆なすをどうぞ		

11回目	お届け品	温度帯	2人用	4人用	6人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,149円 ^{税込}	4人用 3,283円 ^{税込}	6人用 4,514円 ^{税込}
Aコース 29金 Bコース 30土	栃木県産豚ローススライス	チルド	200g	300g	400g	263	0.1	おすすめ献立 ・豚肉の生姜焼き、明太子 ・メカジキ味醂漬焼き、えびと夏野菜のフリッター		
	無着色辛子明太子	冷凍	50g	70g	90g	126	5.6			
	メカジキ味醂漬(にんにく風味)	冷凍	2切 (140g)	4切 (280g)	6切 (420g)	141	1.0	メカジキ味醂漬(にんにく風味) メカジキ切身をにんにく風味の味醂たれに漬け込んで美味しく仕上げました。		
	無頭バナメイえび New	冷凍	100g	150g	200g	91	0.4			

2025 August 8

お魚

コース Fish course



特別メニュー 季節のメニュー

1回目		お 届 け 品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,793円(税込)
Aコース 1金 1日	Bコース 2土 2日	白身魚のオイル焼(レモンペッパー)		冷凍	180g	219	1.9	🍴 おすすめ献立 🍴 ・白身魚のオイル焼、トマトで作る夏スープ ・さば灰干し焼き、生姜ちぎり天
		トマトで作るさっぱり夏スープ		冷凍	150g	114	4.8	
		さば灰干し(切身)		冷凍	2切 (130g)	344	1.0	Mひ Eと Mく Oち 生姜ちぎり天 さわやかな甘味と酸味が特徴です。宮城県加工の甘酢生姜で仕立てました。
		生姜ちぎり天		冷凍	100g	158	1.4	

2回目		お 届 け 品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,717円(税込)
Aコース 4月 4日	Bコース 5火 5日	赤魚切身 		冷凍	2切 (160g)	105	0.2	🍴 おすすめ献立 🍴 ・赤魚のトマト照り焼き、まいたけの炊き込みご飯、おぼろ豆腐 ・いかのオイスターソース炒め、パッピーまんじゅう
		栃の木 まいたけ 		チルド	100g	15	0.0	
		北の大豆濃厚おぼろとうふ(タレ付)2個		チルド	1パック	66	0.4	Mひ Eと Mく Oち パッピーまんじゅう 国産のパプリカとピーマンを使った美味しいまんじゅうです。
		いかのオイスターソース炒めセット		冷凍	190g	131	3.7	
		パッピーまんじゅう		冷凍	4個 (100g)	230	0.9	

3回目		お 届 け 品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,246円(税込)
Aコース 6水 6日	Bコース 7木 7日	国産すずき切身  		冷凍	2切 (140g)	113	0.2	🍴 おすすめ献立 🍴 ・すずきのムニエル夏野菜ソース、オムレツ ・あじ天日干し焼き、あっさりごぼう、納豆
		オムレツの素		冷凍	120g	153	1.0	
		九州産あじ天日干し		冷凍	2枚 (160g)	137	0.7	Mひ Eと Mく Oち あっさりごぼう(かつお味) 里のごぼうを繊維の柔らかいうちに若採りしました。かつお味で甘めに仕上げてありますので女性やお子様に人気です。
		あっさりごぼう(かつお味)		常温	70g	86	3.3	
		あさひ納豆国産極小粒 2個		チルド	1パック	187	1.1	

4回目		お 届 け 品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,290円(税込)
Aコース 8金 8日	Bコース 9土 9日	栃木県産豚肩ローススライス 		チルド	200g	253	0.1	🍴 おすすめ献立 🍴 ・豚肉の油淋鶏風、メヒカリの唐揚げ ・鮭の焼き物、ポテトサラダ
		常磐産メヒカリ 		冷凍	120g	93	1.5	
		熟成紅鮭切身		冷凍	2切 (140g)	136	1.7	Mひ Eと Mく Oち 常磐産メヒカリ 常磐沖で獲れるメヒカリは脂乗りが良く柔らかな身質で、さっぱりとした脂が特徴です。
		まるごと北海道ポテトサラダさやか		チルド	150g	161	1.0	

5回目		お 届 け 品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,646円(税込)
Aコース 11月 11日	Bコース 12火 12日	手巻き寿司セット (マグロ・サーモン・ほたて・カニカマ) 		冷凍	2人用	132	0.5	🍴 おすすめ献立 🍴 ・手巻き寿司 ・さわらみりん漬け焼き、焼きさつま揚げ
		まぐろのたたき		冷凍	70g ×2袋入	182	0.5	
		氷温造り国産さわらみりん漬け 		冷凍	2切 (160g)	108	1.3	Mひ Eと Mく Oち 米粉入りさつま揚げ 国内産米粉を使用してもっちりとした仕上げたベシツクなさつま揚げです。
		米粉入りさつま揚げ		冷凍	1枚 (90g)	118	1.4	

6回目	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,041円(税込)
Aコース 18(月)日 Bコース 19(火)日	宮城県産黒むつ開き干 New	冷凍	2枚 (160g)	190	1.0	 おすすめ献立 ・黒むつ開きの焼き物、白胡麻豆腐 ・ホタテ炊き込みご飯、からふとししゃもフライ
	越前庵懐石白胡麻豆腐	チルド	80gタレ付 ×2個入	104	0.3	
	ホタテ炊き込みご飯の素	冷凍	2合用 (180g)	131	3.9	越前庵懐石白胡麻豆腐 Mひ 直火焙煎白胡麻と葛粉を使用し、ムッチリとし Eと た食感に仕上げました。福井県「永平寺」御用 Mく 達の秘伝みそだれ付きです。 Oち
	からふとししゃもフライ New	冷凍	140g	347	1.1	

7回目	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,214円(税込)
Aコース 20(水)日 Bコース 21(木)日	キャベツ餃子	冷凍	12個 (216g)	211	1.1	 おすすめ献立 ・キャベツ餃子、エビマヨ ・メカジキと夏野菜のごまみそ炒め、 えだ豆入笹かまぼこ
	レンジで簡単エビマヨ	冷凍	6尾 (105g)	210	2.1	
	メカジキ切身 	冷凍	2切 (140g)	153	0.2	えだ豆入り宮城の笹かまぼこ Mひ 国産の枝豆と厳選したスケソウダラすり身を Eと 使った枝豆の風味と食感の相性がとても良い Mく 笹かまぼこです。 Oち
	えだ豆入り宮城の笹かまぼこ	チルド	4枚 (80g)	100	1.0	

8回目	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,922円(税込)
Aコース 22(金)日 Bコース 23(土)日	レンジでふくら!とろさば照焼	冷凍	2枚 (180g)	323	1.1	 おすすめ献立 ・とろさば照焼、おくらと茎わかめの山芋和え ・冷し中華
	国産おくらと茎わかめの山芋和え (なめこ入り)	冷凍	2袋	30	0.8	
	栃木県産小麦の冷し中華(しょうゆ味)	チルド	2人用	234	2.4	レンジでふくら!とろさば照焼 Mひ 脂質20%以上の脂のりの良いさばを、加熱蒸 Eと 気でふくらとした照焼に仕上げました。 Mく Oち
	無塩せきロースハムスライス	チルド	1袋 (60g)	116	2.5	

9回目	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,171円(税込)
Aコース 25(月)日 Bコース 26(火)日	いわし明太	冷凍	2尾 (150g)	229	2.2	 おすすめ献立 ・いわし明太、甘酢肉だんご ・鮭山漬焼き、いか醤油漬焼き、納豆
	甘酢肉だんご	冷凍	6個 (100g)	198	1.6	
	北海道産鮭山漬	冷凍	2切 (140g)	124	2.5	
	国産するめいか醤油漬リングカット	冷凍	2袋入	82	1.0	いわし明太 Mひ 脂ののった国産いわしを調味液に漬け込み、明 Eと 太子を詰めました。1本1本手作業で製造してい Mく ます。 Oち
	国産小粒納豆 2個	チルド	1パック	220	1.5	

10回目	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,998円(税込)
Aコース 27(水)日 Bコース 28(木)日	銀だら切身	冷凍	2切 (140g)	232	0.2	 おすすめ献立 ・銀だら煮付、からしマヨ昆布 ・真ほっけの焼き物、さんまつみれ汁
	からしマヨ昆布	チルド	60g	293	6.7	
	真ほっけ半身干し	冷凍	2枚 (240g)	176	1.8	
	さんまのすり身(味付)	冷凍	120g	257	2.4	さんまのすり身(味付) Mひ 宮城県女川港で水揚げされた新鮮なさんま Eと を使用し、仙台味噌、鶏卵を加え、メーカー独 Mく 自の製法で味付加工しました。 Oち
	北の大豆きぬ豆腐 180g×2個	チルド	1パック	65	0.1	

11回目	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,030円(税込)
Aコース 29(金)日 Bコース 30(土)日	メバチまぐろ切り落とし	冷凍	100g	100	0.8	 おすすめ献立 ・刺身盛り合わせ ・銀ひらす生姜醤油煮、ニラのもっちりチヂミ
	生からつった国産真あじ刺身用	冷凍	100g	112	0.3	
	氷温造り銀ひらす生姜醤油煮	冷凍	100g ×2袋入	210	1.2	国産ニラのもっちりチヂミ Mひ 白身魚すり身の生地をもっちりとした生地に仕 Eと 上げ、えびとニラを混ぜ込みました。 Mく Oち
	国産ニラのもっちりチヂミ	冷凍	6個 (108g)	128	1.1	

2025 August 8

いろいろどり

コース Iroitori course



特別メニュー 季節のメニュー

1回目		お届け品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,009円(税込)
Aコース 1金 日	レシビ	栃木県産豚肉切り落とし(カタ)	冷凍	180g	216	0.1	おすすめ献立 ・豚肉とピーマンのスタミナ炒め、 枝豆とれんこんのすり身寄せ ・塩さばの焼き物、いか三升漬	
		ピーマン	チルド	5個入	22	0.0		
		枝豆とれんこんのすり身寄せ	冷凍	4個 (88g)	195	0.9		
		氷温造り塩さばフィーレ	冷凍	2枚 (200g)	301	1.0		
Bコース 2土 日	New	いか三升漬	冷凍	60g	116	2.7	枝豆とれんこんのすり身寄せ Mひ ぎっしりの枝豆にシャキシャキの国産れんこんを Eと 混ぜ、少量のすり身をつないだ天ぷらです。枝豆 Mく とれんこんの食感を十分お楽しみいただけます。 Oち	

2回目		お届け品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,760円(税込)
Aコース 4月 日	New	照焼煮込みハンバーグ	冷凍	2個 (200g)	221	1.7	おすすめ献立 ・照焼煮込みハンバーグ、プレーンオムレツ、 ハッシュポテト ・赤魚の焼き物、冷奴	
		プレーンオムレツ	冷凍	2個(72g)	107	1.1		
		ハッシュポテト	冷凍	4個 (160g)	152	0.6		
		赤魚開き干し	冷凍	1枚 (230g)	141	2.0		
Bコース 5火 日		北の大豆濃厚おぼろとうふ(タレ付) 2個	チルド	1パック	66	0.5	北の大豆濃厚おぼろとうふ(タレ付) Mひ 北海道産大豆100%の濃厚おぼろとう Eと ふ。消泡剤・乳化にがり不使用です。 Mく Oち	

3回目		お届け品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,631円(税込)
Aコース 6水 日	レシビ	国産若鶏モモ肉	チルド	200g	204	0.2	おすすめ献立 ・若鶏と豆苗のゴマみそ焼き、納豆 ・銀ひらすとろみ漬焼き、辛子明太子	
		豆苗	チルド	1パック	27	0.0		
		あさひ納豆国産極小粒 2個	チルド	1パック	187	1.1		
		銀ひらすとろみ漬	冷凍	2切(160g)	156	0.7		
Bコース 7木 日		無着色辛子明太子	冷凍	50g	126	5.6	銀ひらすとろみ漬 Mひ 生姜を加えた醤油たれに銀ひらす(シル Eと バー)を漬け込みました。生姜の風味が魚 Mく の臭みを抑え、旨味を引き出しています。 Oち	

4回目		お届け品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,387円(税込)
Aコース 8金 日		ポークカレーピカタ	冷凍	4枚 (160g)	236	1.2	おすすめ献立 ・ポークカレーピカタ、ベーコンとエリンギソテー ・紅鮭の焼き物、さばぶしとわかめのやわらか煮	
		無塩せきバラベーコンスライス	チルド	85g	315	1.9		
		エリンギ茸	チルド	100g	19	0.0		
		熟成紅鮭切身	冷凍	2切 (140g)	136	1.7		
Bコース 9土 日		さばぶしとわかめのやわらか煮	冷凍	60g	246	5.3	さばぶしとわかめのやわらか煮 Mひ さばの削り節とわかめの茎部分、めかぶの Eと 部分を柔らかく甘辛く炊き上げました。 Mく Oち	

5回目		お届け品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,916円(税込)
Aコース 11月 日	レシビ	彩り野菜の豚肉巻き	冷凍	6本 (150g)	194	0.1	おすすめ献立 ・彩り野菜の豚肉巻き、かぼちゃのサラダ ・手巻き寿司、切り昆布の煮物	
		北海道産りょうおもい南瓜	冷凍	300g	111	0.0		
		手巻き寿司セット (マグロ・サーモン・ほたて・カニカマ)	冷凍	2人用	132	0.5		
		切り昆布(岩手県産一等品使用)	チルド	50g	22	22.4 (塩抜き前)		
Bコース 12火 日		日光国産大豆油あげ	チルド	2枚入	260	0.0	北海道産りょうおもい南瓜 Mひ 「おいしい南瓜を届けたい」という生産者 Eと の想いと「おいしい南瓜を食べたい」とい Mく う消費者の想いが込められた「りょうおも Oち い」南瓜です。	

6回目	お 届 け 品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,225円(税込)
Aコース 18日	カットチキンステーキ(塩味)		冷凍	4枚 (200g)	135	2.1	おすすめ献立 ・カットチキンステーキ、まいたけとコーンのバター醤油炒め ・あじの焼き物、おさかなつくね
	栃の木 まいたけ	レシビ	チルド	100g	15	0.0	
Bコース 19日	北海道十勝産スイートコーン		冷凍	200g	99	0.0	おさかなつくね(タレ付き) Mひ 国産のアジを主原料に国産のスケソウす Eと り身・鶏肉・4種野菜(玉ねぎ・ごぼう・人 Mく 参・長芋)を入れたつくねに仕上げました。 Oち
	九州産あじ天日干し		冷凍	2枚 (160g)	137	0.7	
	おさかなつくね(タレ付き)		冷凍	6個 (190g)	152	1.8	

7回目	お 届 け 品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,365円(税込)
Aコース 20日	栃木県産豚小間肉(モモ)		チルド	180g	183	0.1	おすすめ献立 ・アスパラガスと豚肉のマヨ炒め、揚げ出し豆腐 ・メカジキ味噌漬焼き、十六雑穀と七野菜の肉団子
	栃木県産アスパラガス	レシビ	チルド	1束 (100g)	36	0.0	
Bコース 21日	国産大豆使用揚げ出し豆腐セット(つゆ付き)		冷凍	212g	68	1.3	国産大豆使用揚げ出し豆腐セット(つゆ付き) Mひ 冷凍のまま、油で揚げるだけで簡単に食べ Eと られる揚げ出し豆腐をつゆとセットにしま Mく した。 Oち
	メカジキ味噌漬(にんにく風味)		冷凍	2切 (140g)	141	1.0	
	十六雑穀と七野菜の肉団子(甘酢あん)		冷凍	110g×2袋	164	1.2	

8回目	お 届 け 品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,074円(税込)
Aコース 22日	さわら切身		冷凍	2切 (160g)	177	0.2	おすすめ献立 ・さわらの照り焼き、チヂミ ・冷し中華
	白身魚のチヂミてっぱん焼		冷凍	2枚入	155	1.6	
Bコース 23日	栃木県産小麦の冷し中華(しょうゆ味)		チルド	2人用	234	2.4	栃木県産小麦の冷し中華(しょうゆ味) Mひ 麺は栃木県産小麦を使用しています。スー Eと プは上質な醤油を使用しさわやかな酸味 Mく の効いたスープです。 Oち
	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本入	14	0.0	

9回目	お 届 け 品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,674円(税込)
Aコース 25日	栃木県産豚バラうす切り		冷凍	180g	395	0.1	おすすめ献立 ・肉巻きこんにゃくの照り焼き、 パリパリ醤油大根 ・子持ちアサバカレイの煮付け、納豆
	蒟蒻屋さんのこんにゃく		常温	220g	5	0.0	
Bコース 26日	プチカップパリパリ醤油だいこん		チルド	80g	78	2.9	プチカップパリパリ醤油だいこん Mひ パリパリ食感の国産大根をこだわりの醤油 Eと と2種類のかつおエキ스로美味しく漬け込み Mく ました。この時期限定の食べきり商品です。 Oち
	子持ちアサバカレイの煮付けセット		冷凍	300g	138	2.0	
	国産小粒納豆 2個		チルド	1パック	220	1.5	

10回目	お 届 け 品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,631円(税込)
Aコース 27日	本格四川麻婆ソース		常温	220g	124	2.5	おすすめ献立 ・麻婆なす、大山どり焼売 ・ぶり味噌漬焼き、冷奴
	なす	レシビ	チルド	4本入	22	0.0	
Bコース 28日	大山どり焼売		冷凍	4個 (120g)	261	1.0	本格四川麻婆ソース Mひ 熟成された味噌のコクと旨み、豆板醤の Eと 程良い辛味と風味が本格的な麻婆ソース Mく です。 Oち
	天然ぶり味噌漬		冷凍	2切 (140g)	224	1.0	
	北の大豆きぬ豆腐 180g×2個		チルド	1パック	65	0.1	

11回目	お 届 け 品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,473円(税込)
Aコース 29日	栃木県産豚ローススライス		チルド	180g	263	0.1	おすすめ献立 ・ボーグジンジャー、ミニトマト、スティックコロッケ ・ホタテの炊き込みご飯、炭火焼まぐろたたき
	ミニトマト		チルド	140g	29	0.0	
Bコース 30日	レンジDEスティックコロッケ		冷凍	6個 (120g)	263	1.0	ホタテ炊き込みご飯の素 Mひ 国産のホタテを使った、炊き込みご飯の Eと 素です。解凍してお米と一緒に炊飯器で Mく 炊飯するだけの簡単調理です。 Oち
	ホタテ炊き込みご飯の素		冷凍	2合用 (180g)	131	3.9	
	炭火焼まぐろたたき		冷凍	100g	106	0.1	

2025 August 8

あじわい

コース

Ajiwai course



特別メニュー 季節のメニュー

1回目		お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,300円(税込)
Aコース	1(金)日	とちぎゆめポーク バラうす切り	冷凍	250g	395	0.1	おすすめ 献立 ・まるごとアスパラの肉巻きフライ ・めかじき粕漬け焼き
	Bコース 2(土)日	栃木県産アスパラガス	チルド	1束 (150g)	36	0.0	
		めかじき粕漬け	冷凍	2切 (200g)	150	0.5	Mひ Eと Mく Oち めかじき粕漬け 船凍めかじきを大吟醸粕でじっくりと漬け込んだ商品です。
2回目		お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,743円(税込)
Aコース	4(月)日	トンポーロー	冷凍	6切 (280g)	287	1.1	おすすめ 献立 ・トンポーロー ・焼きサバのさっぱり混ぜごはん
	Bコース 5(火)日	銀座伴助 サバ開き干し	冷凍	1枚 (約320g)	316	1.1	
							Mひ Eと Mく Oち トンポーロー 本格的なトンポーローを手軽にお楽しみいただけます。トンポーロー(東坡肉)とは、中国の江南地域で誕生した「皮付きの豚の角煮」のことで独特な香りが付いた甘辛い味が特徴です。
3回目		お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,631円(税込)
Aコース	6(水)日	菜彩鶏モモ肉 (岩手県産)	チルド	300g	204	0.2	おすすめ 献立 ・揚げなすと鶏肉の和風おろし ・すずきのボワレ〜フレッシュマトソース〜
	Bコース 7(木)日	国産すずき切身 New	冷凍	2切 (180g)	113	0.2	
							Mひ Eと Mく Oち 菜彩鶏モモ肉(岩手県産) 鶏肉独特の匂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。
4回目		お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,739円(税込)
Aコース	8(金)日	とちぎゆめポーク 肩ローススライス	チルド	250g	253	0.1	おすすめ 献立 ・ピーマンと豚肉の炒め物 ・さわら京風味噌漬焼き
	Bコース 9(土)日	さわら京風味噌漬 New	冷凍	2切 (160g)	196	1.7	
							Mひ Eと Mく Oち さわら京風味噌漬 淡白でクセの少ないさわらの切身を甘口の京風味噌に漬け込みました。
5回目		お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,797円(税込)
Aコース	11(月)日	越の鶏肩小肉のふっくら旨塩焼き	冷凍	300g	128	1.1	おすすめ 献立 ・鶏肉のふっくら旨塩焼き ・手巻き寿司、国産枝豆入りおぼろとうふ
	Bコース 12(火)日	お刺身セット(4種) (まぐろ・いか・真鯛・サーモン)	冷凍	2人用	133	0.2	
		国産枝豆入り手盛り寄せ New	チルド	220g	59	0.0	Mひ Eと Mく Oち お刺身セット(4種) まぐろ赤身、いか、真鯛、サーモンの4種類をセットしました。解凍後、そのままお召し上がりいただけますが、丼物や手巻き寿司の具材としてもご利用いただけます。
6回目		お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,052円(税込)
Aコース	18(月)日	手包み「ちさこ餃子」	冷凍	10個 (380g)	135	1.3	おすすめ 献立 ・ちさこ餃子 ・赤魚冷風干し焼き
	Bコース 19(火)日	赤魚冷風干し	冷凍	1枚 (280g)	141	2.0	
							Mひ Eと Mく Oち 手包み「ちさこ餃子」 ちさこ食堂と青梅の餃子の名店「なか屋」と共同開発した手包み餃子です。一つ一つ手作りの食べ応えある本格餃子です。
7回目		お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,814円(税込)
Aコース	20(水)日	とちぎゆめポーク モモスライス	チルド	250g	128	0.1	おすすめ 献立 ・豚肉とかぼちゃのチーズ焼き ・紅さけ旨塩漬
	Bコース 21(木)日	紅さけ旨塩漬 New	冷凍	2切 (150g)	124	2.5	
							Mひ Eと Mく Oち 紅さけ旨塩漬 厳選された紅さけを淡路島の藻塩で漬け込みました。かすかに漂う藻塩の海藻の風味とまろやかな塩味がさけの旨味を引き立てています。

今月の
ピックアップ

銀座伴助 サバ開き干し

4日(月)・5日(火)
お届け



世界に向けて日本の伝統食「HI-MONO」の魅力を銀座から発信しています。

“銀座伴助”は、銀座で干物を販売しているメーカーで、店舗では干物の販売の他、併設しているレストランにて焼き魚定食をはじめ食材の提供を行っております。

今月はその銀座伴助の数あるラインアップの中から、こだわりの“サバ開き干し”をお届けいたします。



創業以来、引き継がれてきた秘伝のタレ(魚醤、ホタテエキス)が隠し味で、干物を製造する際の乾燥工程では、「2段階高温熟成法」を採用しており、最初に穏やかな高温を当てることで、干物の表面に膜を作り魚の旨味を凝縮し、さらに冷風で締めて旨味を熟成させています。

今月の
ピックアップ

国産枝豆入り手盛り寄せ

11日(月)・12日(火)
お届け



濃厚な豆乳を使用し、一つ一つ職人の手で盛り込んだ、ふんわり食感の寄せ豆腐です。



旬を感じながら楽しめる季節限定の味わいです。

甘みのある国産大豆を使用し、ふんわり食感の手盛り豆腐に国産枝豆をゴロっと入れました。

8回目

Aコース 22日(金)
Bコース 23日(土)

お 届 け 品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,246円(税込)
赤坂璃宮監修酢豚セット	冷凍	240g	204	2.2	 おすすめ献立 ・夏野菜たっぷり酢豚 ・ひやむぎ、贅沢えびのかき揚げ
北海道産小麦生ひやむぎ(つゆ付)	チルド	2人用	142	2.7	
ムキエビ背ワタカット済 	冷凍	9尾	58	0.9	
M E M O ひやむぎ 北海道産小麦「きたほなみ」を練り上げて、もちもち食感のひやむぎに仕上げました。小麦の味や香り、小麦本来の甘味を感じることが出来る生ひやむぎです。					

9回目

Aコース 25日(月)
Bコース 26日(火)

お 届 け 品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,246円(税込)
とちぎ霧降高原牛 切り落とし(モモ)		冷凍	200g	209	0.1	おすすめ 献立 ・牛肉ライスバーガー ・銀ひらす黒糖醤油漬焼き
銀ひらす黒糖醤油漬(厚切り)		冷凍	2切 (200g)	142	1.0	
						M E と く O ち とちぎ霧降高原牛切り落とし(モモ) 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。

10回目

Aコース 27日(水)
Bコース 28日(木)

お 届 け 品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,836円(税込)
みつせ鶏もも肉	冷凍	200g	221	0.2	おすすめ献立 ・油淋鶏 ・いか醤油漬け丼
漁師風いか醤油漬け	冷凍	150g	88	2.8	
M E M O ひとくち みつせ鶏もも肉 コク、旨味が深く、弾力のある食感が特徴のヨコオの赤鶏「みつせ鶏」です。モモ肉は素材を活かしたチキンステーキや塩焼き、照焼などのメインディッシュにおすすめです。					

11回目

Aコース 29日(金)
Bコース 30日(土)

お 届 け 品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,598円(税込)
とちぎゆめポーク ロースライス	チルド	250g	263	0.1	 おすすめ 献立  ・ポークケチャップ ・あじの焼き物	
九州産大きなあじ天日干し	冷凍	2枚 (300g)	137	0.7		
M E M O ひとくち 九州産大きなあじ天日干し 長崎県・佐賀県に水揚げされた真あじを原料に海水塩のみで味付けをし、丁寧に干し上げました。						

Choice!

夏野菜たっぷり キーマカレー風



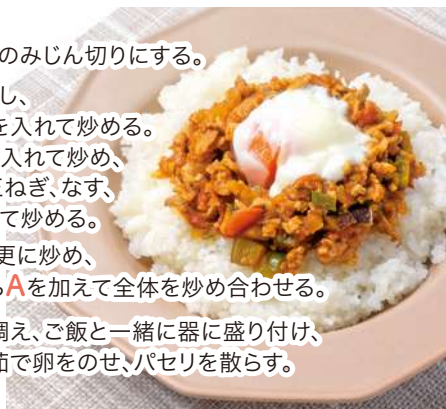
1回目

材料(2人分)

栃木県産豚肉切り落とし(カタ)	200g	コスモ直火焼カレー・ルー	70g
しょうが(みじん切り)	1片	コンソメ	小さじ1
にんにく(みじん切り)	1片	水	1と1/2カップ
油	適量		
玉ねぎ(みじん切り)	1個	塩・こしょう	少々
なす(1cm角切り)	1本	ごはん	どんぶり2杯分
ピーマン(1cm角切り)	1個	温泉卵又は茹で卵	お好みで
トマト(1cm角切り)	2個	パセリ(みじん切り)	お好みで

作り方

- 1 豚肉は解凍し、粗目のみじん切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、しょうがとにんにくを入れて炒める。香りがたったら①を入れて炒め、色が変わったたら玉ねぎ、なす、ピーマンの順に加えて炒める。
- 3 ②にトマトを加えて更に炒め、野菜に火が通ったらAを加えて全体を炒め合わせる。
- 4 塩・こしょうで味を調え、ごはんと一緒に器に盛り付け、お好みで温泉卵や茹で卵をのせ、パセリを散らす。



食材お届け日

A
コース

1金
日

B
コース

2土
日

1人分あたり

エネルギー 727kcal
食塩相当量 2.6g

他のレシピも掲載中！
コチラからチェックしてね♪



Choice!

目鯛の和風アクアパッツァ



材料(2人分)

目鯛切身	2切(160g)
塩・こしょう	少々
にんにく(みじん切り)	1片
オリーブオイル	適量
ミニトマト	10個
水	1カップ
酒	1/2カップ
冷凍国産あさり	90g
しょうゆ	大さじ1
パセリ(みじん切り)	適量



10回目

作り方

- 1 目鯛は解凍して水気を拭き取り、塩・こしょうを振る。
- 2 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて加熱し、香りがたったら①を皮目を下にして入れ、両面をこんがり焼き、途中ミニトマトを加えて炒める。
- 3 ②に水と酒を加え、沸騰させてアルコールを飛ばし、蓋をして弱火で10分程度蒸し煮にする。蓋を外して解凍したあさり、しょうゆを加えて再度蓋をし、あさりの口がしっかりと開くまで煮込む。
- 4 器に盛り付けパセリを散らす。

食材お届け日

A
コース

27水
日

B
コース

28木
日

1人分あたり

エネルギー 199kcal
食塩相当量 2.9g

Choice!

えびと夏野菜のフリッター



11回目



食材お届け日

A
コース

29金
日

B
コース

30土
日

1人分あたり

エネルギー 344kcal
食塩相当量 2.5g

材料(2人分)

無頭バナメイえび	100g
オクラ	4本
ズッキーニ	1本
ミニトマト	4個

片栗粉・小麦粉	各大さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ1
ガーリックパウダー	小さじ1/3
黒こしょう	小さじ1/3
油	小さじ1
乾燥パセリ	適量

炭酸水	40ml
揚げ油	適量
レモン(くし形切り)	1/4個
塩	お好みで

作り方

- 1 バナメイえびは解凍して殻を剥き、背ワタをとって水気を拭き取る。オクラは洗ってがくの黒い部分を剥き、斜めに包丁を入れて長さを半分に切る。ズッキーニは1.5cm幅の輪切りにする。ミニトマトは爪楊枝にさす。
- 2 ボウルにAを入れ、炭酸水を少しずつ加えながら全体を混ぜ合わせる。
- 3 ①に②の衣を付け、熱した揚げ油で色よく揚げる。
- 4 器に盛り付けレモンを添え、お好みで塩を振る。

基本コース

伝言板



本格四川麻婆ソース 10回目 27(水)・28(木)お届け

熟成された味噌のコクと旨み、豆板醤の程良い辛味と風味が本格的な麻婆ソースです。お子様でも食べられるよう辛さを程よく抑えてあります。ご家庭で収穫した茄子を炒め、麻婆ソースと合わせて麻婆茄子をどうぞ♪



Choice /

赤魚のトマト照り焼き



2回目

材料(2人分)

赤魚切身 2切(160g)
小麦粉 適量
ミニトマト 6個
油 適量

A { しょうゆ・酒・みりん 各大さじ2
砂糖 大さじ1

1人分あたり

エネルギー 220 kcal
食塩相当量 2.8 g

作り方

- ① 赤魚は解凍して水気を拭き取る。
- ② フライパンに油を熱し①に小麦粉をまぶして皮目を下にして入れる。
- ③ 焼き目が付いたら裏返し、ミニトマトを加えて赤魚に火が通るまで焼く。
- ④ 一旦火を止めて混ぜ合わせたAを加え、再び中火にかけてフライパンを揺すりながらとろみが付くまで加熱し、全体を絡める。



食材お届け日

A
コース

4月

B
コース

5月

Choice /

すずきのムニエル 夏野菜ソース



3回目



食材お届け日

A
コース

6月

B
コース

7月

1人分あたり

エネルギー 385 kcal
食塩相当量 3.2 g

材料(2人分)

国産すずき切身 2切(140g)
塩・こしょう 少々
小麦粉 適量
オリーブオイル 適量

A { オリーブオイル 大さじ4
酢・レモン汁 各大さじ1
塩・こしょう 少々

B { トマト(5mm角切り) 1/2個
きゅうり(5mm角切り) 1/2本
玉ねぎ(みじん切り) 1/4個

作り方

- ① すずきは解凍して水気を拭き取り、塩・こしょうを振る。
- ② ボウルにAを入れてしっかりと混ぜ合わせ、Bを加えて和え、冷蔵で冷やして味を馴染ませる。
- ③ 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、両面に焼き色を付けて焼き上げる。
- ④ ③を器に盛り付け、②をかける。

お魚コース

伝言板



からふとししゃもフライ

(薄い衣に、卵たっぷりししゃもを使用!)

6回目

18(月)・19(火) お届け

卵がぎゅっと詰まったカラフトししゃもを薄衣で2度揚げしていますので頭から骨まで食べられます。電子レンジで温めた後、トースターで加熱することでカリッとした仕上がりになります♪



Choice!

若鶏と豆苗のゴマみそ焼き



材料(2人分)

国産若鶏モモ肉 …… 200g
豆苗 …… 1パック
油 …… 大さじ1
酒 …… 大さじ1

酒・みそ …… 各大さじ1
A 砂糖・しょうゆ・みりん・
すりごま(白) …… 各小さじ1

作り方

- 1 鶏肉は開いて叩き、薄くのばす。
- 2 豆苗は根の部分を切り落とす。
- 3 鶏肉は皮目を下にして広げ、
②を真ん中にのせて巻き、巻き終わりをつまようじで留める。
- 4 フライパンに油を入れて熱し、③を入れて焼く。
焼き色がついてきたら、酒を加えて蓋をし、蒸し焼きにする。
- 5 ④に混ぜ合わせたAを加えて全体を絡める。
- 6 鶏肉に火が通ったら食べやすい大きさに切り、器に盛り付け、
フライパンに残ったタレをかける。

3回目

食材お届け日

A
コース

6水
日

B
コース

7木
日

1人分あたり

エネルギー …… 307kcal
食塩相当量 …… 1.3g

Choice!

かぼちゃのサラダ



材料(2人分)

北海道産りょうおもい南瓜
…… 300g

A マヨネーズ …… 大さじ4
牛乳 …… 大さじ3
バター …… 8g
塩・こしょう …… 少々

5回目

作り方

- 1 かぼちゃは凍ったまま、耐熱容器に入れてふんわりとラップをし
電子レンジ(500W)で6分間温める。
- 2 ①を半分ずつボウルに分ける。
- 3 ②の1つは潰してAを加え、なめらかになるまで混ぜる。
- 4 ②の残りは1cm角切りにする。
- 5 ③のボウルに④を加え、角切りのかぼちゃが潰れないように
さっくりと混ぜ、器に盛り付ける。

食材お届け日

A
コース

11月
日

B
コース

12火
日

1人分あたり

エネルギー …… 261kcal
食塩相当量 …… 0.4g

Choice!

麻婆なす



材料(2人分)

本格四川麻婆ソース …… 1袋(220g) 万能ねぎ(小口切り) …… 適量
なす …… 4本
油 …… 大さじ3

作り方

- 1 なすはへたをとり、縦半分に切る。さらに縦に1cm幅に切る。
長いなすの場合は長さを半分に切る。
水に5分ほどさらしてあく抜きをし、ざるにあげて水気を切る。
- 2 フライパンに油を入れて熱し、①を入れてさっと炒め一旦器に取り出す。
- 3 本格四川麻婆ソースをフライパンに入れて中火で温め、ひと煮立ちさせる。
- 4 ③のフライパンに②を戻し入れ、時々かきまぜながら中火で煮込み、
器に盛り付け万能ねぎを散らす。

10回目



食材お届け日

A
コース

27水
日

B
コース

28木
日

1人分あたり

エネルギー …… 298kcal
食塩相当量 …… 1.3g

いそどりコース

伝言板



彩り野菜の豚肉巻き 5回目 11(月)・12(火) お届け

いんげんとうもろこしを薄切りの豚肉で丁寧に一つずつ巻きました。
原材料はすべて国産です。冷凍のままフライパンで焼き、
お好みの味付けでお召し上がりください。



Choice!

まるごとアスパラの肉巻きフライ



材料(2人分)

とちぎゆめポークバラうす切り 250g
栃木県産アスパラガス 1束(150g)
塩・こしょう …… 少々
小麦粉 …… 適量
卵(溶く) …… 適量
パン粉 …… 適量
揚げ油 …… 適量



作り方

- 1 アスパラは根元の硬い部分は切り落とし、下から5cmぐらいは皮を剥く。
- 2 アスパラ1本につき、解凍した豚肉2枚を巻き付ける。
- 3 ②に塩・こしょうを振り、小麦粉→卵→パン粉の順に衣を付ける。
- 4 熱した揚げ油でこんがりきつね色になるまで揚げる。
- 5 油を切って器に盛り付ける。

1回目

おすすめソースのレシピ

材料

A { マヨネーズ …… 大さじ2
カレー粉 …… 小さじ1/3
混ぜ合わせたAを付けて召し上がると美味しいですよ♪

食材お届け日

A
コース

1 金
日

B
コース

2 土
日

1人分あたり

エネルギー 866kcal
食塩相当量 1.1g

Choice!

贅沢えびのかき揚げ



ワンポイントアドバイス!

旬の枝豆をかき揚げに加えると彩りも良くなり、夏らしいかき揚げになりますよ♪



材料(2人分)

ムキエビ背ワタカット済 …… 9尾
玉ねぎ(薄切り) …… 1/2個
人参(千切り) …… 1/4本
A { エーコープあげらく天 100g
水 …… 160ml
揚げ油 …… 適量

作り方

- 1 えびは解凍して水気を拭き取る。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①と玉ねぎ、人参を加えてサックリと和える。
- 3 お玉の上に②の1/4量をのせ、熱した揚げ油に静かに入れる。残り3個も同様に和える。
- 4 かき揚げが固まってきたら裏返し、きつね色になるまで揚げる。
- 5 油をしっかりと切って器に盛り付ける。

8回目

食材お届け日

A
コース

22 金
日

B
コース

23 土
日

1人分あたり

エネルギー 300kcal
食塩相当量 0.7g

ワンポイントアドバイス!

出さ上がった焼肉の半量くらいを挟むと
きれいな仕上がりになります!
ライスバーガーは粗熱を冷まし、ラップや
アルミホイルで包めば、お弁当にも最適です♪

9回目

Choice!

牛肉ライスバーガー



材料(2人分)

とちぎ霧降高原牛切り落とし(モモ) 200g
玉ねぎ(薄切り) …… 1/4個
A { エーコープ焼肉のたれ …… 大さじ2
にんにく(すりおろす) …… 小さじ1/2
B { ごはん …… 茶碗2杯分
エーコープつゆの素 …… 大さじ1/2
白ごま …… 小さじ2

作り方

- 1 ボウルにBを入れて混ぜ合わせる。
- 2 直径9cm程度の器にラップを敷き、①の1/4量を入れてラップで蓋をし、上から押して丸く成型する。
※残り3個も同様に作る。
- 3 フライパンにごま油を熱し、②を並べ入れて両面こんがりとし、焼き色を付けてライスパンズを作り、皿に取り出す。
- 4 ③のフライパンにごま油を足し、解凍した牛肉と玉ねぎを入れて炒める。
- 5 牛肉の色が変わってきたら混ぜ合わせたAを加えて煮絡める。
- 6 ライスパンズの上にレタスをのせ、⑤を適量のせてもう一枚のライスパンズをのせる。※もう一個も同様に作る。

ごま油 …… 適量
レタス …… 適量

1人分あたり

エネルギー 589kcal
食塩相当量 1.9g

食材お届け日

A
コース

25 月
日

B
コース

26 火
日

あじわいコース

伝言板

手包み「ちさこ餃子」

6回目 18(月)・19(火) お届け



管理栄養士・食生活アドバイザー・アンチエイジング料理スペシャリストである堀 知佐子(ほり ちさこ)監修の一つ一つ手包みで作った餃子です。

毎月18日はごはんの日

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。



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。



あじわい
コース

手巻き寿司



基本コース・
お魚コース・
いろいろコース

今月の「ごはんの日」お届け商品は

A
コース

8月11日(月)

B
コース

8月12日(火)

September 2025 次回予告

五・七・五の
リズムにのせて...

JAふれあい食材
令和7年度

川柳

コンテスト開催!
作品大募集

皆様からのご応募
お待ちしております

詳細については別途ふれあいさんからお渡しいたします。

牛乳パックの日

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。

今月は☆☆
6日と7日です

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	フリーダイヤル 0120-202-618
さくら食材センター (JAなす南・JAしおのや)	那須烏山市・那珂川町・矢板市・ 塩谷町・さくら市・高根沢町	☎ 028-681-5040	フリーダイヤル 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	フリーダイヤル 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	フリーダイヤル 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	フリーダイヤル 0800-800-4593
県南食材センター (JAしもつけ・JAおやま)	栃木市・下野市・壬生町・ 小山市・野木町	☎ 0285-30-5660	フリーダイヤル 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	フリーダイヤル 0800-800-4591



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～

JA全農
とちぎの
ウェブサイト
はこちら♪



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。

フリーダイヤル
☎ 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)

※アレルギー表示対象8大品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)については、必ず実際の商品でご確認ください。※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、お近くの食材センターまでご連絡ください。※未加熱の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。※注文書等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。※掲載の価格は全農希望小売価格です。

乱丁・落丁の場合はおとりかえいたします