

Cooking Advice

クッキングアドバイス 5月号 2022



5月のお休みは
2日(月)、3日(火)、
4日(水)、5日(木)です。



毎月18日は**ごはんの日**

5月のお届け日 宅配回数 **11回**

日	月	火	水	木	金	土
1	(休)	(休)	(休)	(休)	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

■ Aコース ■ Bコース

5月のご案内

- 母の日に手作りカレーを贈ろう... 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
- ふれあいキャンペーンのご案内... 34
- わたしの伝言板..... 35
- ふれあい食材からのお知らせ..... 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) 18,102円	19,550円
	黄(4人用) 30,852円	33,320円
	緑(6人用) 42,731円	46,150円
お魚コース	青(2人用) 19,306円	20,850円
いろどりコース	白(2人用) 20,324円	21,950円
あじわいコース	桃(2人用) 19,426円	20,980円

母の日に 手作りカレーを贈ろう



Cosmo コスモ食品 のカレー・ルー

釜を直接火にかけ、丁寧に焼き上げる直火焼き製法。

時間をかけ、40度を超える釜場で職人がつきっきりで練り上げる直火製法は、大量生産には向きません。



それでもこの製法にこだわるのは、直接火にかけることによってスパイスの香りがたち、野菜や果物の水分も飛び、自然の旨みを極限まで際立たせることができるから。

原料にこだわり、化学調味料や保存料は一切不使用。手間ひまを惜しまない私たちだから作れる、自慢のルーです。

-----5月6日⑩・7日⑪お届け-----

基本コース

直火焼カレー・ルー
(中辛)

絶妙なバランスに仕上げた中辛カレー・ルー

お魚・いろどりコース

ひろさきや直火焼りんご
カレー・ルー(甘口)

青森県産のりんごとにんにくを
たっぷり使った甘口カレー・ルー

果実と野菜、20種類以上のスパイスを丁寧に焼き上げ、隠し味のチャツネで絶妙なバランスに仕上げた中辛カレー・ルーです。



化学調味料不使用。国産小麦・野菜(にんにく・りんごは青森県産)で作りました!



5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11日と12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				
6 (金)	7 (土)	焼津海鮮組 かつお刺身	いかそうめん	栃木県産豚ロース角切り (カレー・シチュー用)	直火焼カレールー (中辛)	国産小麦使用 たい焼き (北海道あずき)
9 (月)	10 (火)	栃木県産豚バラ うす切り	三陸産中華風 茎わかめサラダ	銀ひらすとろみ漬	青森県産 ベビーホタテ (生食用)	栃の木 まいたけ
11 (水)	12 (木)	国産若鶏モモ肉	焼小籠包	バナメイエビ	熟成紅鮭切身	北の大豆もめん豆腐
13 (金)	14 (土)	フライパンでできる いわし蒲焼用 (たれ付)	煮物セット (さつま揚げ・ちくわ)	あさひ納豆 国産極小粒	栃木県産小麦の 味噌ラーメン	半熟煮たまご
16 (月)	17 (火)	栃木県産 ポークハンバーグ	無塩せき あらびきウィンナー	北海道産小麦使用 もちりパスタ	こだわりの 鯛めしセット	焼鳥用 鶏のもも串
18 (水)	19 (木)	栃木県産豚肉 切り落とし (カタ)	ごぼう入りふんわり 肉詰めいなり煮	さば文化干 三枚おろし	はるさめの炒め物 (鶏ひき肉・野菜入り)	
20 (金)	21 (土)	栃木県産豚ロース スライス	沖縄県産洗いもずく (ぼん酢付)	手作りえびフライ	三田屋コロッケ	
23 (月)	24 (火)	メバチまぐろ 切り落とし	国産あじ刺身	カットチキンステーキ (塩味)	無着色辛子明太子	
25 (水)	26 (木)	栃木県産豚小間肉 (モモ)	長崎蒲鉾・ おつまみれんこん	カラスガレイ 香味西京漬	冷凍大和しじみ (涸沼・涸沼川産)	国産小粒納豆
27 (金)	28 (土)	メカジキ切身	北の大豆濃厚おぼろ とうふ (タレ付)	にら餃子	静岡県産 釜揚げしらす	きのこの酸辣湯
30 (月)	31 (火)	栃木県産豚ロース うす切り	3種の野菜とほたての サラダカニカマ入り	真ほっけ開き (甘塩)	するめいか一夜干し	

Aコース	Bコース	お 魚 コ ー ス				
6 (金)	7 (土)	焼津海鮮組 かつお刺身	きびなご刺身	シーフードミックス (いか・ほたて・むきえび)	ひろさきや直火焼 りんごカレー(甘口)	国産小麦使用 たい焼き (北海道あずき)
9 (月)	10 (火)	銀たら切身	ハッシュポテト	マカロニサラダ	さんま塩糍漬	ごま昆布
11 (水)	12 (木)	野菜餃子	調理焼ビーフン	熟成紅鮭切身	ゴマ油香る 国産レンコン天	北の大豆もめん豆腐
13 (金)	14 (土)	氷温造り 塩さばフィーレ	子持ち からふとししゃも	あさひ納豆 国産極小粒	栃木県産小麦の 味噌ラーメン	半熟煮たまご
16 (月)	17 (火)	きはだまぐろ腹身 ステーキ用	するめいかリング	こだわりの 鯛めしセット	みつせ鶏直火焼き つくね串手ごね風	
18 (水)	19 (木)	金華いわし 味醂干	エコープ国内産 原そう使用芽ひじき	日光手揚げ風 油あげ	子持ち アサバカレイ切身	源喜亭新生姜
20 (金)	21 (土)	栃木県産豚ロース スライス	チーズ入り 笹かまぼこ	手作りえびフライ	かぼちゃコロッケ	
23 (月)	24 (火)	天然南まぐろ 切り落とし	国産あじ刺身	宮城県産銀鮭切身	無着色辛子明太子	
25 (水)	26 (木)	いかのオイスター ソース炒めセット	中華風スープの素	赤魚フィーレ	冷凍大和しじみ (沼沼・沼沼川産)	国産小粒納豆
27 (金)	28 (土)	青ひらすの つゆだし	静岡県産 釜揚げしらす	北の大豆濃厚おぼろ とうふ(タレ付)	三陸海鮮丼	ふっくらだし巻玉子
30 (月)	31 (火)	真ほっけ開き (甘塩)	ツナマヨ はんぺん焼き	カレイの 和風あんかけセット	野菜春巻	



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11日と12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					
6 (金)	7 (土)	栃木県産 豚ロース角切り (カレー・シチュー用)  	ひろさきや 直火焼きりんご カレー (甘口) 	北海道のカレー用 野菜ミックス 	国産カレー専用 福神漬 	国産小麦使用 たい焼き (北海道あすき) 	オム焼きそば するめいか 一夜干し
9 (月)	10 (火)	栃木県産 豚バラうす切り	国産 本格キムチ	ひとくち にら餃子	メカジキ味噌漬 (にんにく風味)	粗挽きいわしの つみれ汁 (タレ付)	国産冷凍 汁物ミックス 
11 (水)	12 (木)	国産若鶏モモ肉 (レモンバルサミクスンガ付)	レタスサラダ	熟成紅鮭切身	沖縄県産洗いもずく (ぼん酢付)	北の大豆 もめん豆腐	
13 (金)	14 (土)	栃木県産小麦の 味噌ラーメン	栃木県産豚小間 バラバラミート	ラーメン用 野菜セット	さわら西京漬 (甘酒仕立て)	あさひ納豆 国産極小粒	
16 (月)	17 (火)	栃木県産 ポーク ハンバーグ 	ごぼうサラダ	炭火焼 まぐろたたき	味付き炙りたこ スライス	ひとくちさしみ こんにゃく (タレ付)	
18 (水)	19 (木)	栃木県産豚肉 切り落とし (カタ)	いかえび ミックス	カットキャベツ (お好み焼き用)	北海道 お好み焼粉 	ピチットさば フィーレ	ふっくら蒸し豆腐 和風あんかけ
20 (金)	21 (土)	ホイコーロー の素 	カット野菜 (キャベツ野菜炒め)	野菜春巻	スキンレス 真鱈切身	無塩せきバラ ベーコンスライス	豆苗
23 (月)	24 (火)	みつせ鶏 塩こうじ漬け	九州産おくら	サラダレッツ	シマホッケ ふっくら干し	無着色 辛子明太子	
25 (水)	26 (木)	栃木県産 豚小間肉 (モモ)	本生黒きくらげ (栃木県産)	五品目野菜の 肉焼売	赤魚煮付	冷凍大和しじみ (涸沼・涸沼川産)	国産小粒納豆
27 (金)	28 (土)	牛とし井	玉ねぎ	北の大豆濃厚おぼろ とうふ (タレ付)	境港でつくった あじフライ	スパゲティサラダ コーン入り	千切り キャベツ
30 (月)	31 (火)	栃木県産 豚ロースうす切り	自然のうまみ 味付いなり	糖しぼり大根 ゆず入り	静岡県伊豆産 ひじき炊き込み ごはんの素	おさかなつくね (タレ付)	

Aコース	Bコース	あじわいコース	
6 (金)	7 (土)	銀だら切身	ドラゴン餃子 (栃木県産豚肉使用)
9 (月)	10 (火)	とちぎゆめポークバラうす切り	完全ワラ焼き鰹タタキ 「龍馬タタキ」
11 (水)	12 (木)	菜彩鶏モモ肉 (岩手県産)	銀座伴助 赤魚開き干し
13 (金)	14 (土)	銀ひらすとろみ漬け	豚角煮 (栃木県産豚肉使用)
16 (月)	17 (火)	とちぎ霧降高原牛ローストビーフ (タレ付)	もちかき飯の素 
18 (水)	19 (木)	とちぎゆめポーク切り落とし (カタ)	無頭ブラックタイガーえび
20 (金)	21 (土)	とちぎゆめポークローススライス	金華銀鮭魚醤干し (山漬け中辛)
23 (月)	24 (火)	じゅわつとひものアジ	生パスタPREMIUMフィットチーネ
25 (水)	26 (木)	とちぎゆめポークモモスライス	さわら西京漬 (甘酒仕立て)
27 (金)	28 (土)	とちぎゆめポークヒレカツ	ねぎとろ
30 (月)	31 (火)	とちぎ霧降高原牛切り落とし (カタ)	寒鯖一夜干し





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。

毎月18日は



ごはんの日



今月のごはんの日商品お届け日は、

Aコース：5月16日(月)

Bコース：5月17日(火)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。

基本コース

お魚コース

鯛めし



いりどりコース

和風ハンバーグ丼



あじわいコース

もちかき飯



コンセプト

日本人にとっての「よい食」を、みんなで考えよう。

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でる。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。あわせて日本酒よね。
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。その方が体にいいんだって。

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。

料理のゴツ 教えます



初夏の美味しい野菜が出廻っています。どれも水々しくて、甘味が強くて、美味しいですね。その中で、今月はグリーンアスパラと新じゃが芋を使ったお料理をご紹介します。

今月の料理のポイント

- 牛肉とグリーンアスパラのオイスターソース炒め
ご飯が進む一品です。グリーンアスパラの下茹では固めに、又、牛肉も炒め過ぎに注意しましょう。
- エビとグリーンアスパラのオーロラソースサラダ
トマトケチャップとマヨネーズを合わせると、優しい味のソースになり、ポテトサラダにも、とても良く合います。ムキエビは火を通しすぎると固くなるので注意しましょう。
- 新じゃが芋のボン・ファム
新じゃが芋が小粒の時は丸のままで、又、皮が気になる時は、もちろん皮をむいて作っていただいて結構です。ベーコンのまわりがカリッとするまで炒め、ベーコンから出た美味しい油でじゃが芋を炒めましょう。
- ジャーマンポテトサラダ
マヨネーズを使わず、ドレッシングで味付けしたポテトサラダです。さっぱりとしていて美味しくいただけます。できたての熱々を召し上がってみてください。



牛肉と グリーンアスパラの オイスターソース炒め

材料 4人分

牛もも肉	200g
塩、こしょう	各少々
旨味調味料	少々
全卵	1/3個分
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	大さじ1と1/2
サラダ油	大さじ1/2
グリーンアスパラ	8本
ねぎ	10cm
しょうが	1片
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
オイスターソース	大さじ1/2
酒	大さじ1
旨味調味料	少々
こしょう	少々
スープ	1/2カップ
水溶き片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ3

作り方

- ① 牛肉は一口大に切り、Aの調味料で下味をつける。
- ② グリーンアスパラは、皮をピーラーでむき、斜めに3cmの長さに切って固めに塩茹でする。
- ③ ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ④ 熱した中華鍋にサラダ油をとり、①の牛肉を炒める。肉の色が変わったら、ねぎ、しょうがを加えて炒める。香りが出たら、グリーンアスパラを加える。
- ⑤ ④に火が通ったらBの合わせ調味料を加え、全体にからめる。汁気が多いときには、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

我が家の 食育



第178回

昔、植物を研究している先生から、「旬の野菜が美味しいのは、野菜にストレスが少ないから」こんなお話を聞いたことがありました。確かに夏場のほうれん草は、柔らかそうに見えますが、茹でてみると意外にアクが強く、茹で時間がかかります。一方、真冬の葉が厚くてごわごわした感じのほうれん草は、アクが少なく、すぐに柔らかく茹で上がります。当然、品種が違うのですから、味が違ってくことは理解できますが、私は先生がおっ

しゃっていた「野菜のストレス」という言葉に結びつけて考えてしまいます。農業技術の進歩によって、一年中、食べたい野菜が食べられることは、とても幸せなことです。けれども、食卓に「この野菜が出てくると春だね。夏が近いね。」こんな会話が生まれるような、「旬の味」を大切にしたいと思います。旬の野菜のストレスが少ないなら、それを食する人間もストレスが少ないでしょうから…。

エビとグリーンアスパラのオーロラソースサラダ

材料 4人分

ムキエビ……………12匹	○オーロラソース
酒、塩……………各少々	トマトケチャップ…大さじ2
グリーンアスパラ……4本	マヨネーズ……大さじ2
	ヨーグルト(無糖)…大さじ1
サニーレタス	④ 玉ねぎ(みじん切り)…50g
	塩、こしょう……各少々
	にんにく(すりおろし)…少々

作り方

- ① ムキエビは背ワタを取り除き水洗いした後、沸騰したお湯に入れ火を止める。そのまま10分位置き、取り出したら水気をよくふきとり、軽く酒と塩を振る。
- ② グリーンアスパラは下を2〜3cm切りおとし、ピーラーで皮をむく。斜めに4〜5等分に切って塩茹でする。
- ③ ④の材料を合わせ、オーロラソースを作る。玉ねぎは辛味をとるためにみじん切りにしたら、耐熱の皿に広げ、ラップをせずにレンジで1分間加熱して使う。
- ④ ボウルにエビとグリーンアスパラを入れ、オーロラソースを味をみながら大さじ2〜3杯加えて和える。サニーレタスを敷いた器に盛り付ける。



新じゃが芋のポン・ファム

材料 4人分

新じゃが芋(小粒)……300g	サラダ油……………適宜
ベーコン……………50g	塩……………適宜
玉ねぎ……………1個	こしょう……………少々
しめじ……………1パック	パセリ(みじん切り)……適宜
にんにく(大)……………1片	

作り方

- ① ジャが芋は皮付きのままよく洗い、縦半分に分けて、少し固めに茹でる。ベーコンは5mm角の棒切りにする。玉ねぎは半分に切り、更に1.5cm幅に切る。しめじはほぐしておく。にんにくはほうろく切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を2杯入れて熱し、じゃが芋の切り口を下にして並べ入れる。ふたをして焼き色がつくまで焼く。裏返して同様に焼き、取り出す。
- ③ ②のフライパンにサラダ油を少し追加し、ベーコンとにんにくを入れて、ベーコンの脂が出るまで炒める。玉ねぎを加え、塩少々を振って炒める。玉ねぎの中心に生っぽさが残る程度炒め、ベーコンと一緒に皿に取り出す。
- ④ ③のフライパンに、しめじを加えザッと炒める。ここに③の玉ねぎとベーコンを戻し、塩、こしょうをし、炒め合わせる。
- ⑤ ④に①のじゃが芋を戻し、弱火で5〜6分、時々全体を混ぜながら炒め、味を調える。
- ⑥ 器に盛り付け、パセリのみじん切りを振る。

ジャーマンポテトサラダ

材料 4人分

じゃが芋……………300g	○ドレッシングソース
塩……………少々	サラダ油……………大さじ4
玉ねぎ……………1/4個	④ 酢……………大さじ2
塩……………少々	塩……………小さじ1/2
ベーコン……………2枚	こしょう……………少々
バター……………大さじ1/2	サニーレタス……………少々

作り方

- ① ジャが芋は皮をむき、2cm角位に切り、塩をひとつまみ入れた水で柔らかくなるまで茹でる。茹で上がった後、お湯をあけ、粉ふき芋にする。
- ② 玉ねぎはほうろく切りにし、塩もみした後、水洗いし、水気を絞る。
- ③ ④の調味料を合わせ、ドレッシングソースを作る。
- ④ ①のじゃが芋と、②の玉ねぎをボウルに入れ、③のドレッシングソースで和える。
- ⑤ 器にサニーレタスを敷き、④のポテトサラダを盛り付ける。
- ⑥ 1cm四方に切ったベーコンをゆっくりと炒め、カリカリになったら炒めた油ごと、ポテトサラダの上からかける。



5月 6日金～12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

6日(金)

Bコース

7日(土)

2人用

本体価格
1,667円
(税込 1,800円)

4人用

本体価格
2,639円
(税込 2,850円)

6人用

本体価格
3,611円
(税込 3,900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			
焼津海鮮組 かつお刺身	冷凍	100g	200g	300g	114	0.1	1日目 ●刺身盛り合わせ
いかそうめん	冷凍	40g ×1枚	40g ×2枚	40g ×3枚	85	0.5	2日目 ●カレーライス ●たい焼き
栃木県産豚ロース角切り (カレー・シチュー用)	冷凍	200g	300g	400g	291	0.1	 母の日 メニュー
直火焼カレールー(中辛)	常温	170g ×1パック	170g ×1パック	170g ×1パック	471	8.0	
国産小麦使用 たい焼き(北海道あずき)	冷凍	2個	4個	6個	211	0.5	
ひとくち MEMO	いかそうめん 岩手の地元前浜で水揚げされたするめいかを 細切りにしました。甘みもたっぷりです。						直火焼カレールー(中辛) 選り抜かれた香り高いスパイスと生野菜・フルーツ、また 隠し味にチャツネ、ヨーグルトを加え直火でじっくり焼き あげたルーは、他では味わえない深いコクがあります。

Aコース

9日(月)

Bコース

10日(火)

2人用

本体価格
1,759円
(税込 1,900円)

4人用

本体価格
2,824円
(税込 3,050円)

6人用

本体価格
3,954円
(税込 4,270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	
		三陸産中華風 茎わかめサラダ	冷凍	60g	80g	100g	104	
銀ひらすとろみ漬け		冷凍	2切 (160g) ×1パック	2切 (160g) ×2パック	2切 (160g) ×3パック	156	0.7	
青森県産ベビーホタテ (生食用)		冷凍	80g	160g	240g	100	0.6	
栃の木 まいたけ		チルド	100g	150g	200g	15	0.0	
ひとくち MEMO	三陸産中華風茎わかめサラダ 三陸産の茎わかめを中華風のたれで絡めました。ヘルシーなごまの香りのする茎わかめサラダです。お好みの野菜を合わせてどうぞ。							
銀ひらすとろみ漬け 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

11日(水)

Bコース

12日(木)

2人用

本体価格
1,583円
(税込 1,710円)

4人用

本体価格
2,815円
(税込 3,040円)

6人用

本体価格
3,667円
(税込 3,960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	
焼小籠包		冷凍	4個 (100g)	8個 (200g)	12個 (300g)	203	1.1	
バナメイエビ		冷凍	120g	220g	220g	82	0.3	
熟成紅鮭切身		冷凍	2切 (140g)	4切 (280g)	6切 (420g)	136	1.7	
北の大豆もめん豆腐		チルド	180g ×2パック	180g ×4パック	180g ×4パック	83	0.1	
ひとくち MEMO	焼小籠包 新配合のもちっと生地に、国産豚肉を使用したジューシーな具を包みました。フライパンで焼くだけで外はカリッと中はジューシーな小籠包が簡単にできあがります。							
		北の大豆もめん豆腐 北海道産大豆を100%使用し、消泡剤・乳化にかりを使用せずに作ったこだわりの豆腐です。						

※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)

栃木県産豚バラうす切り…………… 200g
 じゃがいも……………3個
 油……………適量
 砂糖……………大さじ2
 しょうゆ……………大さじ2
 ④酒……………大さじ1
 水……………3/4カップ
 万能ねぎ(小口切り)……………適量

作り方

- ① 豚バラ肉は解凍して3~4cmに切る。
- ② じゃがいもは皮を剥いて、乱切りにする。
- ③ フライパンに油を熱してじゃがいもを入れ、全体に焼き色を付ける。
- ④ ③に豚バラ肉を加えて焼き、焼き色が付いたら砂糖を加える。
- ⑤ 砂糖が馴染んだら、④を加えて混ぜ、ひと煮立ちしたら蓋をして煮込む。
- ⑥ じゃがいもに火が通ったら蓋を外し、煮汁が少なくなるまで煮詰める。
- ⑦ 器に盛り付け、万能ねぎを散らす。



9日月
10日必
お届け

栃木県産豚バラうす切りを使って

豚バラとじゃがいもの甘辛煮

1人分あたり

カロリー 659kcal 塩分 2.7g

青森県産ベビーホタテ(生食用)を使って

ベビーホタテの炊き込みご飯

材料(2合分)

青森県産ベビーホタテ(生食用) ……80g
 めんつゆ(2倍濃縮) ……大さじ4
 水……………適量
 まいたけ(ほぐす) ……50g
 バター……………20g
 しいたけ(薄切り) ……2枚
 万能ねぎ(小口切り) ……適量
 米……………2合

作り方

- ① ベビーホタテは解凍して水気を拭き取る。
- ② 米は研いでザルにあげる。
- ③ 炊飯器に米、めんつゆを入れて2合の目盛りまで水を足し、①、きのこ類を入れて全体を軽く混ぜ合わせたら、炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、バターを加えてさっくりと混ぜ合わせ、器に盛り付け、万能ねぎを散らす。

2合分

カロリー 1,389kcal 塩分 5.8g



9日月
10日必
お届け



9日月
10日必
お届け

栃の木 まいたけを使って

まいたけポン酢炒め

材料(2人分)

栃の木 まいたけ(ほぐす) ……100g
 塩・黒こしょう……………少々
 万能ねぎ(小口切り)……………お好みで
 バター……………10g
 ポン酢しょうゆ ……大さじ1

作り方

- ① フライパンにバターを溶かし、まいたけを入れて炒める。
- ② まいたけに火が通ったらポン酢しょうゆを加えて調味し、塩・黒こしょうで味を調える。
- ③ 器に盛り付けお好みで万能ねぎを散らす。

1人分あたり

カロリー 52kcal 塩分 1.3g

5月13日金~21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

13日(金)

Bコース

14日(土)

2人用

本体価格

1,306円

(税込 1,410円)

4人用

本体価格

2,398円

(税込 2,590円)

6人用

本体価格

3,509円

(税込 3,790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	4人用	6人用			
フライパンでできるいわし蒲焼用(たれ付)		冷凍	160g タレ50g	320g タレ100g	480g タレ150g	177	1.2	
煮物セット(さつま揚げ・ちくわ)		冷凍	2人用	4人用	6人用	122	1.6	
あさひ納豆国産極小粒		チルド	2個 ×1パック	2個 ×2パック	2個 ×3パック	187	1.1	
栃木県産小麦の味噌ラーメン		チルド	2人用	4人用	6人用	249	4.4	
半熟煮たまご		チルド	2個 ×1パック	2個 ×2パック	2個 ×3パック	149	1.2	
ひとくち MEMO	フライパンでできるいわし蒲焼用(たれ付) 国産の真いわしを腹骨取りの三枚おろしにし、国産小麦粉で衣をつけて蒲焼用にしました。フライパンで焼き上げてから添付のたれを絡めてください。							

Aコース

16日(月)

Bコース

17日(火)

2人用

本体価格

2,167円

(税込 2,340円)

4人用

本体価格

3,657円

(税込 3,950円)

6人用

本体価格

4,954円

(税込 5,350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			
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	1日目 ●和風おろしそ ハンバーグ ●フライパンで 時短ナポリタン
無塩せきあらびきウィンナー 	チルド	85g ×1パック	85g ×2パック	85g ×2パック	282	2.0	
北海道産小麦使用もちりりパスタ 	常温	300g ×1パック	300g ×2パック	300g ×2パック	363	0.0	
こだわりの鯛めしセット	冷凍	2合用	3合用	4合用	193	4.3	2日目 ●鯛めし ●焼鳥
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	こだわりの鯛めしセット 愛媛県の代表的な漁師料理「鯛めし」のセットです。瀬戸内海産の新鮮な真鯛を使用し、味付は白醤油を使った関西風のたれでまろやかな味に仕上げました。						


ごはんの日



Aコース

18日(水)

Bコース

19日(木)

2人用

本体価格

1,389円

(税込 1,500円)

4人用

本体価格

2,509円

(税込 2,710円)

6人用

本体価格

3,380円

(税込 3,650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	栃木県産豚肉切り落とし(カタ) 	チルド	200g	300g	400g	216	0.1	
	ごぼう入りふんわり肉詰めいなり煮	冷凍	2個 (140g) ×1パック	2個 (140g) ×2パック	2個 (140g) ×3パック	151	1.0	
	さば文化干三枚おろし	冷凍	2枚 (200g)	4枚 (400g)	6枚 (600g)	319	2.3	
	はるさめの炒め物(鶏ひき肉・野菜入り)	冷凍	180g ×1パック	180g ×2パック	180g ×2パック	154	1.7	
1日目 ●レンジで時短しょうが焼き ●肉詰めいなり煮 2日目 ●さばの焼き物 ●はるさめの炒め物								
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。煮付けてありますので、湯せんで温めるだけの簡単調理で手作りの味をお楽しみいただけます。								

Aコース

20日(金)

Bコース

21日(土)

2人用

本体価格

1,639円

(税込 1,770円)

4人用

本体価格

2,972円

(税込 3,210円)

6人用

本体価格

4,343円

(税込 4,690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	253	0.1	
沖縄県産洗いもずく(ぽん酢付)		冷凍	100g ×1パック	100g ×2パック	100g ×3パック	23	1.4	
手作りえびフライ		冷凍	4尾 ×1パック	4尾 ×2パック	4尾 ×3パック	139	0.9	
三田屋コロッケ		冷凍	2個 (140g)	4個 (280g)	6個 (420g)	165	0.9	
ひとくち	沖縄県産洗いもずく(ぽん酢付)							
MEMO	風味豊かで歯ごたえが感じられる太もずくです。解凍してから添付のポン酢をつけて、そうめん風にお召し上がりください。							

材料(2人分)

北海道産小麦使用もちりパスタ… 160g
無塩せきあらびきウィンナー… 85g
玉ねぎ(薄切り) …………… 1個
ピーマン(千切り) …………… 2個
にんにく(みじん切り) ……… 1片
バター …………… 20g
水 …………… 2と1/2カップ
A トマトケチャップ………… 大さじ6
コンソメ………… 小さじ2
塩・こしょう………… 少々
粉チーズ………… お好みで
パセリ(みじん切り) …………… 適量

作り方

- ① ウィナーは斜め薄切りにする。
- ② フライパンにバター、にんにくを入れて加熱し、香りが立ったら玉ねぎ、ピーマン、①を入れてサッと炒める。
- ③ ②にAを加え、沸騰したらスパゲティを半分に折って加える。蓋をして中火で加熱し、途中スパゲティをほぐしながら表示時間より2～3分長めに煮込む。
- ④ 蓋を外してソースを煮詰め、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛り付けお好みで粉チーズを振り、パセリをのせる。



16日月
17日火
お届け



ポイント

煮込む時に水分が足りない場合は途中で加えて調整してください。

1人分あたり

カロリー 547kcal 塩分 4.1g

無塩せきあらびきウィンナー・北海道産小麦使用もちりパスタを使って

フライパンで時短ナポリタン

材料(2人分)

栃木県産豚肉切り落とし(カタ) …………… 200g
片栗粉………… 適量
玉ねぎ(薄切り) …………… 1/2個
しょうゆ………… 大さじ2
みりん・酒………… 各大さじ1
A 砂糖………… 小さじ2
しょうが(すりおろす) …… 小さじ2
油………… 大さじ1/2

作り方

- ① 豚肉に片栗粉を薄くまぶす。
- ② 耐熱容器に玉ねぎを広げ、その上に①を広げてのせ、混ぜ合わせたAを回しかけ、ふんわりとラップをする。
- ③ 電子レンジ(500W)で4分加熱し、一旦取り出して全体をひと混ぜし、再び電子レンジ(500W)で2分加熱する。



18日水
19日木
お届け

1人分あたり

カロリー 341kcal 塩分 2.7g

栃木県産豚肉切り落とし(カタ)を使って

レンジで時短しょうが焼き

5月23日月～31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

23日(月)

Bコース

24日(火)

2人用

本体価格

1,935円

(税込 2,090円)

4人用

本体価格

2,870円

(税込 3,100円)

6人用

本体価格

3,880円

(税込 4,190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			
メバチまぐろ切り落とし	冷凍	120g	180g	240g	100	0.8	1日目 ●刺身盛り合わせ
国産あじ刺身	冷凍	70g	90g	70g ×2パック	121	0.3	2日目 ●チキンステーキ ●たらもサラダ
カットチキンステーキ(塩味)	冷凍	4枚 (200g)	8枚 (400g)	12枚 (600g)	135	2.1	
無着色辛子明太子	冷凍	50g	70g	90g	126	5.6	
ひとくち MEMO	カットチキンステーキ(塩味) 塩味のシーズニングで鶏ムネ肉を味付けし、1枚約50gのカットステーキ用にしてパックしました。フライパンやグリルで焼くだけで簡単にメインのおかずができあがります。						

Aコース

25日(水)

Bコース

26日(木)

2人用

本体価格

1,593円

(税込 1,720円)

4人用

本体価格

2,704円

(税込 2,920円)

6人用

本体価格

3,528円

(税込 3,810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 ●キャベツたっぷり とんぺい焼き ●おつまみれんこん
長崎蒲鉾・おつまみれんこん	チルド	110g ×1パック	110g ×2パック	110g ×2パック	117	1.6	2日目 ●カラスガレイ 香味西京漬け焼き ●しじみの汁物 ●納豆
カラスガレイ香味西京漬	冷凍	2切 (140g)	4切 (280g)	6切 (420g)	193	1.3	
冷凍大和しじみ(湘沼・湘沼川産)	冷凍	150g	200g	250g	30	2.2	
国産小粒納豆	チルド	2個 ×1パック	2個 ×2パック	2個 ×3パック	220	1.5	
ひとくち MEMO	カラスガレイ香味西京漬 カラスガレイを京風白みそベースに爽やかなレモンの風味を加えた調味味噌に漬け込みました。						

Aコース

27日(金)

Bコース

28日(土)

2人用

本体価格

1,509円

(税込 1,630円)

4人用

本体価格

2,704円

(税込 2,920円)

6人用

本体価格

4,204円

(税込 4,540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			
メカジキ切身	冷凍	2切 (140g)	4切 (280g)	6切 (420g)	153	0.2	1日目 ●メカジキ南蛮 ●おぼろとうふ
北の大豆濃厚おろぼうとうふ(タレ付)	チルド	(120gタレ8g) ×2パック	(120gタレ8g) ×4パック	(120gタレ8g) ×6パック	66	0.5	2日目 ●焼き餃子 ●しらすチャーハン ●きのこの酸辣湯
にら餃子	冷凍	12個(216g) ×1パック	12個(216g) ×2パック	12個(216g) ×3パック	211	1.1	
静岡県産釜揚げしらす	冷凍	40g	60g	80g	99	2.8	
きのこの酸辣湯	常温	100g	200g	200g ×2パック	114	4.9	
ひとくち MEMO	にら餃子 にらをたっぷり使用し、にらの美味しさを際立たせた餃子です。						

Aコース

30日(月)

Bコース

31日(火)

2人用

本体価格

1,556円

(税込 1,680円)

4人用

本体価格

2,759円

(税込 2,980円)

6人用

本体価格

3,704円

(税込 4,000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	263	0.1	1日目 ●ポークチャップ ●ほたてのサラダ
3種の野菜とほたてのサラダカニカマ入り	チルド	100g ×1パック	100g ×2パック	100g ×2パック	76	1.1	2日目 ●真ほっけ開きの 焼き物 ●するめいかの 天ぷら
真ほっけ開き(甘塩)	冷凍	2枚 (200g)	4枚 (400g)	6枚 (600g)	123	1.8	
するめいか一夜干し	冷凍	1枚 (130g)	2枚 (260g)	3枚 (390g)	79	0.9	
ひとくち MEMO	真ほっけ開き(甘塩) 北海道のオホーツク海域で漁獲された脂のある真ほっけを開いて甘塩にし、美味しく仕上げました。塩焼きやフライに最適です。						

材料(2人分)

栃木県産豚小間肉(モモ) …… 200g
キャベツ(千切り) …… 1/4個
塩・こしょう …… 少々
油 …… 適量
卵(溶く) …… 3個
A 牛乳・マヨネーズ …… 各大さじ2
塩・こしょう …… 少々
ピザ用チーズ …… 30g
お好み焼きソース …… 適量
マヨネーズ …… 適量
万能ねぎ(小口切り) …… 適量

作り方

- ① フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒め、色が変わったらキャベツ、塩・こしょうを加えて更に炒める。キャベツがしんなりしてきたら一旦取り出す。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①のフライパンに流し入れ、菜箸を使って全体を大きく混ぜ、半熟のうちにピザ用チーズをのせる。
- ③ ②に①のをせて包み、器に盛り付け、お好み焼きソースとマヨネーズをかけ、万能ねぎを散らす。



25日水
26日木
お届け

1人分あたり
カロリー 508kcal 塩分 2.0g

栃木県産豚小間肉(モモ) を使って

キャベツたっぷりトンぺい焼き

材料(2人分)

メカジキ切身 …… 2切(140g)
塩・こしょう …… 少々
片栗粉 …… 適量
油 …… 適量
A しょうゆ・砂糖・酢 …… 各大さじ1
片栗粉 …… 小さじ1/2
ゆで卵(みじん切り) …… 1個
マヨネーズ …… 大さじ2
B 塩・こしょう …… 少々
パセリ(みじん切り) …… 適量

作り方

- ① メカジキ切身は解凍して水気を拭き取り、5~6等分にして塩・こしょうを振る。
- 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、揚げ焼きにする。
- ③ ②の余分な油を拭き取り、混ぜ合わせたAを加えて全体を絡め、器に盛り付け、混ぜ合わせたBをかける。



27日金
28日土
お届け

メカジキ切身 を使って

メカジキ南蛮

1人分あたり
カロリー 417kcal 塩分 2.7g

5月 6日金～14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

6日
(金)

Bコース

7日
(土)

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 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
焼津海鮮組 かつお刺身	冷凍	100g	114	0.1	1日目 ●刺身盛り合わせ
きびなご刺身	冷凍	20尾	93	0.4	2日目 ●シーフードカレー ●たい焼き
シーフードミックス(いか・ほたて・むきえび)	冷凍	200g	70	1.0	
ひろさきや直火焼りんごカレールー(甘口)	常温	150g x1パック	476	7.8	
国産小麦使用 たい焼き(北海道あずき)	冷凍	2個	211	0.5	
ひとくち MEMO	きびなご刺身 鹿児島県阿久根漁港で水揚げされる朝獲れのきびなごを一尾一尾手作業で刺身にしました。本場鹿児島では酢味噌で食べるのが一般的です。				



Aコース

9日
(月)

Bコース

10日
(火)

2人用

本体価格
1,861円
(税込 2,010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
銀たら切身	冷凍	2切 (140g)	232	0.2	1日目 ●銀たらのフリッター ●ハッシュポテト ●マカロニサラダ
ハッシュポテト	冷凍	4個 (160g)	152	0.6	
マカロニサラダ	チルド	150g x1パック	217	1.0	2日目 ●さんま塩麹漬焼き ●昆布おにぎり
さんま塩麹漬	冷凍	2尾	332	9.9	
ごま昆布	常温	70g x1パック	132	6.2	
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。				

Aコース

11日
(水)

Bコース

12日
(木)

2人用

本体価格
1,806円
(税込 1,950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
野菜餃子	冷凍	12個 (216g)	211	1.1	1日目 ●焼き餃子 ●ビーフン
調理焼ビーフン	冷凍	180g x1パック	151	1.3	
熟成紅鮭切身	冷凍	2切 (140g)	136	1.7	2日目 ●鮭の焼き物 ●レンコン天 ●豆腐の汁物
ゴマ油香る国産レンコン天	チルド	8枚 (120g)	175	1.3	
北の大豆もめん豆腐	チルド	180g x2パック	83	0.1	
ひとくち MEMO	調理焼ビーフン 豚肉と野菜を使い、素材の旨みと彩りにこだわった焼ビーフンです。お米100%のめんを使用しています。				

Aコース

13日
(金)

Bコース

14日
(土)

2人用

本体価格
1,250円
(税込 1,350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
氷温造り塩さばフィーレ	冷凍	2枚 (200g)	301	1.0	1日目 ●塩さばの南蛮漬け ●ししやもの焼き物 ●納豆
子持ちからふとししゃも	冷凍	120g	163	1.7	
あさひ納豆国産極小粒	チルド	2個 x1パック	187	1.1	2日目 ●味噌ラーメン
栃木県産小麦の味噌ラーメン	チルド	2人用	249	4.4	
半熟煮たまご	チルド	2個 x1パック	149	1.2	
ひとくち MEMO	栃木県産小麦の味噌ラーメン 栃木県産小麦粉「タマイズミ」を使用し、那須野が原の伏流水で打ち上げた地産地消推進商品です。麺に揉みをかけることにより、スープののりがよい、手もみ風の麺に仕上げました。				

※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)

銀たら切身 2切(140g)
 塩・こしょう 少々
 A { 小麦粉 大さじ2
 片栗粉 小さじ2
 小麦粉 大さじ3
 片栗粉 大さじ1
 B { 塩 少々
 炭酸水 1/4カップ
 パセリ(みじん切り) 少々
 スイートチリソース 適量
 ピーナッツ 適量
 パクチー 適量
オーロラソース
 ケチャップ・マヨネーズ 各大さじ3
 ウスターソース 大さじ1
 にんにく(すりおろす) 小さじ1/2

作り方

- ① 銀たらは解凍して水気を拭き取り、3等分にして塩・こしょうを振り、混ぜ合わせたAをまぶす。ピーナッツは粗目に砕く。
- ② ボウルにBを入れて混ぜ合わせ衣を作る。
- ③ フライパンに多めの油を熱し、銀たらを②にくぐらせて入れ、両面を色よく揚げ焼にして油を切る。
- ④ 器に盛り付け、スイートチリソースを回しかけ、ピーナッツとパクチーを散らす。



※スイートチリソースが苦手な方は、オーロラソースでお試ください。

銀たら切身 を使って

銀たらのフリッター

9日月
10日火
お届け

1人分あたり

カロリー	塩分
369kcal	1.1g

材料(2人分)

氷温造り塩さばフィーレ 2枚(200g)
 片栗粉 適量
 ごま油 適量
 玉ねぎ(薄切り) 1/4個
 人参(千切り) 3cm
 長ネギ(斜め薄切り) 1/2本
 酢 大さじ2
 A { しょうゆ 大さじ1と1/2
 みりん 大さじ1
 万能ねぎ(小口切り) 適量

作り方

- ① さばは解凍して水気を拭き取り、骨を除いて一口大に切る。
- ② フライパンに多めのごま油を熱し、①に片栗粉をまぶして入れ、揚げ焼にして油を切る。
- ③ ②の余分な油を拭き取り、野菜を入れて炒め、野菜がしんなりとしてきたらAを加える。ひと煮立ちしたら火を止め、②を戻し入れ、全体を絡めて味を馴染ませる。
- ④ 器に盛り付け、万能ねぎを散らす。



氷温造り塩さばフィーレ を使って

塩さばの南蛮漬け

13日金
14日土
お届け

1人分あたり

カロリー	塩分
445kcal	2.9g

5月16日月～21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
16日
(月)

Bコース
17日
(火)

2人用
本体価格
1,870円
(税込 2,020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
きはだまぐろ腹身 ステーキ用	冷凍	2切 (200g) ×1パック	106	0.1	1日目 ●きはだまぐろの ステーキ ●いかとじゃがいもの レモン和え 2日目 ●鯛めし ●つくね串
するめいかリング	冷凍	100g	86	0.5	
こだわりの鯛めしセット	冷凍	2合用	193	4.3	
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	きはだまぐろ腹身ステーキ用 まぐろの腹身をステーキ用で食べやすくカットしました。臭みがなく柔らかな食感で、お弁当にもおすすめです。				こだわりの鯛めしセット 愛媛県の代表的な漁師料理「鯛めし」のセットです。瀬戸内海産の新鮮な真鯛を使用し、味付は白醤油を使った関西風のたれでまろやかな味に仕上げました。



Aコース
18日
(水)

Bコース
19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	おすすめの献立
金華いわし味醂干	冷凍	4枚	420	3.6	1日目 ●金華いわし味醂干焼き ●ひじきと油あげの煮物 2日目 ●カレイの煮付 ●新生姜
エコープ国内産原そう使用 芽ひじき	常温	15g ×1パック	147	4.7	
日光手揚げ風油あげ	チルド	1枚 ×1パック	178	0.0	
子持ちアサバカレイ切身	冷凍	2切 (200g)	85	0.3	
源喜亭新生姜	チルド	70g	14	2.4	
ひとくち MEMO	エコープ国内産原そう使用芽ひじき 国内で収穫されたひじき原藻を国内で釜炊きし、先端の芽の部分を選別しました。やや太めでシャキシャキとした食感の良さが特徴です。				源喜亭新生姜 国産の生姜を定塩で漬け込み、フレッシュな浅漬感覚に仕上げました。保存料・合成着色料不使用です。

Aコース
20日
(金)

Bコース
21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
栃木県産豚ロース スライス	チルド	200g	253	0.1	1日目 ●豚肉の ガーリックソテー ●チーズ入り笹かまぼこ 2日目 ●フライ盛り合わせ
チーズ入り笹かまぼこ	チルド	4枚	129	1.8	
手作りえびフライ	冷凍	4尾 ×1パック	139	0.9	
かぼちゃコロッケ	冷凍	2個 (145g)	174	0.7	
ひとくち MEMO	チーズ入り笹かまぼこ スティックチーズを一本丸ごと笹蒲鉾に差し込んだチーズ感たっぷりの製品です。				かぼちゃコロッケ かぼちゃとじゃがいもをまろやかでしっとりとした食感のコロッケに仕上げました。冷めてもサクサク感の維持する衣を使用しています。

材料(2人分)

するめいかリング 100g
じゃがいも 2個
豆苗 1/2袋
しょうゆ 大さじ2
A レモン汁 大さじ1
砂糖 小さじ1
にんにく(すりおろす)・・・小さじ1

作り方

- ① するめいかリングは解凍し、さつと茹でて水気を切る。
- ② じゃがいもは5mm角の拍子木切りにし、豆苗は根本を切り落としてざく切りにする。鍋にお湯を沸かし、じゃがいもを入れて2分程度茹でる。続いて豆苗を加え、サツと茹でてじゃがいもと共にザルにあげる。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①、②を加えて和え、器に盛り付ける。

1人分あたり

カロリー 塩分
189kcal 2.9g



16日月
17日火
お届け

するめいかリング を使って

いかとじゃがいものレモン和え

材料(2人分)

栃木県産豚ローススライス .. 200g
塩・こしょう 少々
小麦粉 適量
にんにく(すりおろす) 小さじ1
バター 10g
しょうゆ 大さじ1と1/2

作り方

- ① 豚肉を広げて塩・こしょうを振り、小麦粉を薄くまぶす。
- ② フライパンにバターとにんにくを入れて加熱し、①を入れて焼く。両面にこんがりとし焼き色がついたらしょうゆを回しかけ、器に盛り付ける。

1人分あたり

カロリー 塩分
341kcal 2.6g



20日金
21日土
お届け

栃木県産豚ローススライス を使って

豚肉のガーリックソテー

5月23日月～31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

23日
(月)

Bコース

24日
(火)

2人用

本体価格
2,259円
(税込 2,440円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
天然南まぐろ切り落とし	冷凍	120g	86	0.8	1日目 ●刺身盛り合わせ
国産あじ刺身	冷凍	70g	121	0.3	2日目 ●鮭の焼き物 ●和風たらもサラダ
宮城県産銀鮭切身	冷凍	2切 (140g)	193	3.1	
無着色辛子明太子	冷凍	50g	126	5.6	
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。				

Aコース

25日
(水)

Bコース

26日
(木)

2人用

本体価格
1,574円
(税込 1,700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
いかのオイスターソース炒めセット	冷凍	190g	131	3.7	1日目 ●いかのオイスターソース炒め ●中華スープ
中華風スープの素	冷凍	170g	44	3.1	2日目 ●赤魚の甘辛竜田焼き ●しじみの汁物 ●納豆
赤魚フィーレ	冷凍	1枚(180g) x1パック	97	1.9	
冷凍大和しじみ(涸沼・涸沼川産)	冷凍	150g	30	2.2	
国産小粒納豆	チルド	2個 x1パック	220	1.5	
ひとくち MEMO	いかのオイスターソース炒めセット やわらかいイカ、濃厚なオイスターソースをセットにしました。お好みの野菜と炒めて添付のソースを絡めるだけで、簡単に中華風炒め物が出来上がります。				

Aコース

27日
(金)

Bコース

28日
(土)

2人用

本体価格
1,667円
(税込 1,800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
青ひらすのつゆだし	冷凍	2切 (160g)	136	1.5	1日目 ●青ひらすの焼き物 ●しらすおろし ●おぼろとうふ
静岡県産釜揚げしらす	冷凍	40g	99	2.8	2日目 ●海鮮丼 ●だし巻玉子
北の大豆濃厚おろぼとうふ(タレ付)	チルド	(120gタレ8g) x2パック	66	0.5	
三陸海鮮丼	冷凍	180g	90	1.5	
ふっくらだし巻玉子	チルド	1本 x1パック	162	1.0	
ひとくち MEMO	三陸海鮮丼 三陸産のめかぶ、メカジキ、銀鮭、ヤリイカ、いくらを独自のタレで調味した豪華な三陸海鮮丼です。				

Aコース

30日
(月)

Bコース

31日
(火)

2人用

本体価格
1,463円
(税込 1,580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
真ほっけ開き(甘塩)	冷凍	2枚 (200g)	123	1.8	1日目 ●真ほっけ開きの焼き物 ●ツナマヨはんぺん焼き
ツナマヨはんぺん焼き	冷凍	6個 (150g)	188	1.6	2日目 ●カレイの和風あんかけ ●野菜春巻
カレイの和風あんかけセット	冷凍	140g	213	2.0	
野菜春巻	冷凍	4個 (160g)	133	0.5	
ひとくち MEMO	真ほっけ開き(甘塩) 北海道のオホーツク海域で漁獲された脂のある真ほっけを開いて甘塩にし、美味しく仕上げました。塩焼きやフライに最適です。				

材料(2人分)

じゃがいも 2個
バター 10g
無着色辛子明太子 30g
A 牛乳 大さじ1
マヨネーズ 大さじ2
しょうゆ 小さじ1/3
塩・黒こしょう 少々
万能ねぎ(小口切り) 適量

作り方

- ① 明太子は解凍して皮を除く。
- ② じゃがいもは皮を剥いて乱切りにし、耐熱容器に入れてふんわりとラップをして、電子レンジ(500W)で5～6分加熱する。
※途中2分半くらいで一度取り出し、全体を混ぜると均一に火が通ります。
- ③ じゃがいもにバターを加えて潰し、粗熱が取れたら混ぜ合わせたAを加えて全体を和え、塩・黒こしょうで味を調える。
- ④ 器に盛り付け、万能ねぎを散らす。



23日月
24日火
お届け

無着色辛子明太子 を使って

和風たらもサラダ

1人分あたり

カロリー	塩分
258kcal	1.9g

材料(2人分)

赤魚フィーレ 180g
A 酒・しょうゆ 各大さじ1/2
しょうが(すりおろす) 小さじ1
片栗粉 適量
油 適量
B 酒・みりん・砂糖・しょうゆ 各大さじ1
かいわれ大根 お好みで

作り方

- ① 赤魚は解凍して水気を拭き取る。骨を除いて食べやすく切り、A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、揚げ焼にして油を切る。
- ③ フライパンを綺麗にし、Bを入れて加熱し、泡が大きくなるまでフライパンを揺すりながら煮詰め、とろりとしてきたら②を戻し入れて全体を絡める。
- ④ 器に盛り付けお好みでかいわれ大根を添える。



25日水
26日木
お届け

赤魚フィーレ を使って

赤魚の甘辛竜田焼き

1人分あたり

カロリー	塩分
228kcal	3.6g

5月 6日金～10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

6日
(金)

Bコース

7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
栃木県産豚ロース角切り(カレー・シチュー用)	冷凍	200g	291	0.1
ひろさきや直火焼きりんごカレールー(甘口)	常温	150g	476	7.8
北海道のカレー用野菜ミックス	冷凍	400g	46	0.0
国産カレー専用福神漬	常温	100g	120	4.8
国産小麦使用 たい焼き(北海道あずき)	冷凍	2個	211	0.5
オム焼きそば	冷凍	1食 ×2パック	141	1.3
するめいか一夜干し	冷凍	1枚 (130g)	79	0.9

おすすめの献立

1日目

- カレーライス
- 福神漬
- たい焼き



2日目

- オム焼きそば
- するめいか一夜干し

2人用
本体価格
2,611円
(税込 2,820円)

ひとくち MEMO
ひろさきや直火焼きりんごカレールー(甘口)
化学調味料不使用。直火で丁寧に焼き上げた素材の旨みが味わえるカレールーです。青森県産のりんごとんにんにくが味の決め手です。

国産小麦使用 たい焼き(北海道あずき)
国産の小麦粉と北海道産の小豆で作ったたい焼きです。甘さ控えめの餡をたっぷりに入れました。自然解凍でも、温めても生地がやわらかく美味しくお召し上がりいただけます。

Aコース

9日
(月)

Bコース

10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
栃木県産豚バラうす切り	冷凍	180g	395	0.1
国産本格キムチ	チルド	200g	76	3.1
ひとくちにら餃子	冷凍	12個 (108g)	211	1.1
メカジキ味醂漬(にんにく風味)	冷凍	2切 (140g)	141	1.0
粗挽きいわしのつみれ汁(タレ付)	冷凍	6個 (120g)	100	2.5
国産冷凍汁物ミックス	冷凍	150g	40	0.0

おすすめの献立

1日目

- めんつゆで
簡単豚キムチ
- ひとくちにら餃子

2日目

- メカジキ味醂漬焼き
- いわしのつみれ汁

2人用
本体価格
2,056円
(税込 2,220円)

ひとくち MEMO
ひとくちにら餃子
野菜ベースの餡にらをたっぷり加えたひとくちサイズの食べやすい餃子です。

粗挽きいわしのつみれ汁(タレ付)
国産いわしの落とし身と生姜で作った粗挽きのいわしつみれとダシの効いたしょうゆベースのタレを添付しました。

カレーは簡単に作れるメニューなので、母の日に特別な演出をしたいなら、盛り付けを工夫して食卓をグッと華やかにしてみましょう♪

日頃の感謝をハートの形で♪

メッセージで感謝のメッセージを♪

お母さんの似顔絵カレーでにっこり♪

※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)

栃木県産豚バラうす切り……180g
塩・こしょう……………少々
小麦粉……………適量
国産本格キムチ……………100g
ごま油……………小さじ2
にんにく(みじん切り)……………1片
しょうが(みじん切り)……………1片
めんつゆ(2倍濃縮)……………小さじ2
塩・こしょう……………少々
万能ねぎ(小口切り)……………適量

作り方

- ① 豚肉は解凍後、食べやすい大きさに切って塩・こしょうをし、薄く小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れて熱し、香りが出てきたら、キムチを加えて炒める。
- ③ ①を加えてさらに炒め、肉の色が変わってきたらめんつゆを回しかけて炒め合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 器に盛り付けて万能ねぎを散らす。



9日月
10日必
お届け

栃木県産豚バラうす切り・国産本格キムチ を使って

めんつゆで簡単豚キムチ

1人分あたり	
カロリー	塩分
469kcal	3.1g

材料(2人分)

粗挽きいわしのつみれ汁(タレ付)
……………6個(120g)
国産冷凍汁物ミックス……………150g

作り方

- ① 添付のつみれ汁用のたれを鍋に入れ、700mlの水を加えて火にかける。
- ② 沸騰したらいわしのつみれと国産冷凍汁物ミックスを入れて中火で約10分間煮込む。



9日月
10日必
お届け

粗挽きいわしのつみれ汁(タレ付)・国産冷凍汁物ミックス を使って

いわしのつみれ汁

1人分あたり	
カロリー	塩分
90kcal	1.5g

5月11日水～17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

11日
(水)

Bコース

12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 (レモンバジルシーズニング付)	チルド	200g +シーズニング5g	206	1.1	1日目 ●鶏肉の レモンバジル焼き ●レタスサラダ
レタスサラダ	チルド	100g	12	0.0	
熟成紅鮭切身	冷凍	2切 (140g)	29	0.0	2日目 ●焼き鮭 ●もずく酢 ●冷奴
沖縄県産洗いもずく (ぽん酢付)	冷凍	100g	136	1.7	
北の大豆もめん豆腐	チルド	180g ×2パック	23	1.4	
ひとくち MEMO	沖縄県産洗いもずく(ぽん酢付) 風味豊かで歯ごたえが感じられる太もずくです。解凍してから添付のポン酢をつけて、そうめん風にお召し上がりください。				

2人用
本体価格
1,565円
(税込 1,690円)

Aコース

13日
(金)

Bコース

14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
栃木県産小麦の 味噌ラーメン	チルド	2人用	249	4.4	1日目 ●味噌ラーメン ～肉野菜炒めのせ
栃木県産豚小間 パラパラミート	冷凍	150g	225	0.1	2日目 ●さわら西京漬焼き ●納豆
ラーメン用野菜セット	チルド	150g	32	0.0	
さわら西京漬 (甘酒仕立て)	冷凍	2切 (140g)	180	0.7	
あさひ納豆国産極小粒	チルド	2個 ×1パック	187	1.1	
ひとくち MEMO	栃木県産小麦の味噌ラーメン 栃木県産小麦粉「タマイズミ」を使用し、那須野が原の伏流水で打ち上げた地産地消推進商品です。 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。				

2人用
本体価格
1,333円
(税込 1,440円)

Aコース

16日
(月)

Bコース

17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 ポークハンバーグ	冷凍	2個 (240g)	177	0.6	1日目 ●和風ハンバーグ丼 ●ごぼうサラダ
ごぼうサラダ	チルド	140g	189	1.4	2日目 ●刺身盛り合わせ ●さしみこんにゃく
炭火焼まぐろたたき	冷凍	100g	160	0.4	
味付き炙りたこスライス	冷凍	80g	106	0.1	
ひとくちさしみこんにゃく (タレ付)	常温	120g	114	1.1	
ひとくち MEMO	栃木県産ポークハンバーグ 栃木県産の豚肉をほどよい粗さに加工した挽肉をたっぷり使用しています。オリジナルの味付けで、どのようなソースにも合うように絶妙に配合しています。 味付き炙りたこスライス 岩手県産の新鮮なたこを香ばしく炙り、食べやすく薄くスライスし、ダシを効かせた醤油タレと合わせた商品です。				

2人用
本体価格
1,602円
(税込 1,730円)



材料(2人分)

国産若鶏モモ肉 200g
レモン&バジルシーズニング
..... 1パック

作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切る。
- ② ビニール袋に①とシーズニングを入れてよく揉み込む。
- ③ トースターの天板にアルミホイルを2重にして敷き、②を並べる。
- ④ トースターで火が通るまで10～15分焼く。

シーズニングとは

複数のスパイスやハーブ、調味料などを調合した万能調味料です。肉や魚にまぶすだけで、味付けは失敗知らず。かんたんにおいしく作れます！

1人分あたり

カロリー 塩分
211kcal 1.1g



11日水
12日木
お届け

国産若鶏モモ肉(レモンバジルシーズニング付) を使って

鶏肉のレモンバジル焼き

材料(2人分)

栃木県産ポークハンバーグ

..... 2個(240g)
しょうゆ・酒・みりん .. 各大さじ1
砂糖 小さじ1
A しょうが(すりおろす) 小さじ1/2
にんにく(すりおろす) 小さじ1/2
油 小さじ1
ご飯 丼2杯分
目玉焼き 2個
万能ねぎ(小口切り) 少々

作り方

- ① フライパンに油を熱し、解凍したハンバーグを入れて両面しっかり焼き、火を通す。
- ② 余分な油をキッチンペーパーで拭き取って、混ぜ合わせたAを入れて煮絡める。
- ③ 丼にご飯を盛り、②、目玉焼きをのせて万能ねぎを散らす。



16日月
17日火
お届け

栃木県産ポークハンバーグ を使って

和風ハンバーグ丼

1人分あたり

カロリー 塩分
772kcal 2.2g

5月18日水～24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
18日
(水)

Bコース
19日
(木)

2人用
本体価格
2,194円
(税込 2,370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 ●ミックスお好み焼き
いかえびミックス	冷凍	150g	49	1.3	2日目 ●さばの焼き物 ●ふっくら蒸し豆腐の和風あんかけ
カットキャベツ(お好み焼き用)	チルド	200g	23	0.0	
北海道お好み焼粉	常温	500g	343	3.2	
ピチットさばフィーレ	冷凍	2枚 (200g)	221	1.8	
ふっくら蒸し豆腐 和風あんかけ	冷凍	190g	179	1.4	
ひとくち MEMO	ピチットさばフィーレ おいしさに必要な水分だけを残すピチットシート加工を施しました。旨みたっぷりのさばをお楽しみください。 ふっくら蒸し豆腐 和風あんかけ 国産大豆100%使用の豆腐とたっぷりの野菜を使い、ふっくら仕上った蒸し豆腐に、かつお風味の和風あんをセットしました。				

Aコース
20日
(金)

Bコース
21日
(土)

2人用
本体価格
2,028円
(税込 2,190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
ホイコーローの素	冷凍	170g	228	1.5	1日目 ●ホイコーロー ●野菜春巻
カット野菜(キャベツ野菜炒め)	チルド	230g	25	0.0	2日目 ●鱈のムニエル ●ベーコンと豆苗のスープ
野菜春巻	冷凍	4個 (160g)	133	0.5	
スキンレス真鱈切身	冷凍	2切 (150g)	77	0.3	
無塩せきバラベーコンスライス	チルド	85g	315	1.9	
豆苗	チルド	1パック	31	0.0	
ひとくち MEMO	野菜春巻 新鮮な野菜をふんだんに使用しました。野菜の旨みを存分にお楽しみください。 無塩せきバラベーコンスライス 国産豚肉、食塩、砂糖、香辛料で製造したシンブルな配合のベーコンです。肉の旨味を楽しんでいただけます。7大アレルギーの使用無し。				

Aコース
23日
(月)

Bコース
24日
(火)

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	おすすめの献立
みつせ鶏塩こうじ漬け	冷凍	200g	135	1.1	1日目 ●みつせ鶏 塩こうじ漬け焼き ●おくらとカニカマのマヨ和え
九州産おくら	冷凍	90g	33	0.0	2日目 ●シマホッケの焼き物 ●明太子
サラダレツ	チルド	65g	132	1.5	
シマホッケふっくら干し	冷凍	2枚 (200g)	178	0.7	
無着色辛子明太子	冷凍	50g	126	5.6	
ひとくち MEMO	みつせ鶏塩こうじ漬け みつせ鶏のむね肉を一口大にカットし、液体塩こうじに漬け込みました。お肉がやわらかくなり、さらにお肉の旨味を引き出します。 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。トマト色素を使用したかに風味かまぼこです。				

材料(2人分)

栃木県産豚肉切り落とし(カタ) …… 180g
いかえびミックス …… 150g
カットキャベツ(お好み焼き用) …… 200g
A { 北海道お好み焼粉 …… 100g
水 …… 1/2カップ
卵 …… 1個
油 …… 適量
お好み焼きソース・マヨネーズ・
かつお節・青のり …… 適量

作り方

- ① いかえびミックスは解凍し、水気を拭き取る。
- ② ボウルにAを入れて泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- ③ ②にキャベツ、卵、①を加えてさっくりと混ぜる。
- ④ フライパンに油入れて熱し、③の半量を丸く流し、豚肉の半量を広げてのせる。
- ⑤ 蓋をして蒸し焼きにし、焼き色がついたら裏返して火が通るまで焼く。
- ⑥ 器に盛り付けてソース・マヨネーズ等かける。もう一枚も同様に焼く。



1人分あたり
カロリー 477kcal 塩分 2.6g
※お好み焼きソース・マヨネーズ等は除く。

栃木県産豚肉切り落とし(カタ)・いかえびミックス・
カットキャベツ(お好み焼き用)・北海道お好み焼粉を使って
ミックスお好み焼き

18日水
19日木
お届け

無塩せきバラベーコンスライス・豆苗を使って ベーコンと豆苗のスープ

材料(2人分)

無塩せきバラベーコンスライス …… 1枚(約25g)
豆苗 …… 1/2パック
しょうゆ・コンソメ …… 各小さじ1/2
A { にんにく(すりおろす) …… 小さじ1/2
水 …… 2カップ
塩・こしょう …… 少々

作り方

- ① ベーコンは細切りにする。
- ② 豆苗は根元を切り落とし、3cm幅に切る。
- ③ 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら①を入れる。
- ④ ②を加えてサッと混ぜたら火を止め、塩・こしょうで味を調えて器に盛り付ける。

1人分あたり
カロリー 52kcal 塩分 1.3g



20日金
21日土
お届け



23日月
24日火
お届け

九州産おくら・サラダレツツを使って おくらとカニカマのマヨ和え

材料(2人分)

九州産おくら …… 90g
サラダレツツ …… 65g
マヨネーズ …… 大さじ1
A { しょうゆ …… 小さじ1
練りからし …… 少々
かつお節 …… 1パック

作り方

- ① おくらは熱湯でサッと(30秒程度)茹でてザルにあげ、水気をキッチンペーパーでよく拭き取り、斜め2〜3等分に切る。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①とほぐしたカニカマを入れて和える。
- ③ ②にかつお節を加えて混ぜたら器に盛り付ける。

1人分あたり
カロリー 114kcal 塩分 1.2g

5月25日水～31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
25日
(水)

Bコース
26日
(木)

2人用
本体価格
1,880円
(税込 2,030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 ●豚肉ときくらげの ふわふわ卵炒め ●五品目野菜焼売
本生黒きくらげ(栃木県産)	チルド	100g	15	0.0	2日目 ●赤魚煮付 ●しじみの汁物 ●納豆
五品目野菜の肉焼売	冷凍	6個 (132g)	164	0.9	
赤魚煮付	冷凍	2枚	132	1.9	
冷凍大和しじみ(涸沼・涸沼川産)	冷凍	150g	51	0.2	
国産小粒納豆	チルド	2個 ×1パック	220	1.5	
ひとくち MEMO	五品目野菜の肉焼売 豚肉ベースのあん、五品目の野菜をバランス良く配合しました。肉と野菜の旨味が味わえます。 赤魚煮付 色目の良い脂ののった赤魚を煮タレでじっくり煮込みました。				

Aコース
27日
(金)

Bコース
28日
(土)

2人用
本体価格
1,787円
(税込 1,930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
牛とじ丼	冷凍	180g	210	1.8	1日目 ●牛とじ丼 ●濃厚おぼろとうふ
玉ねぎ	チルド	2個	37	0.0	2日目 ●あじフライ ●スパゲティサラダ ●千切りキャベツ
北の大豆濃厚おぼろとうふ(タレ付)	チルド	(120g×8g) ×2パック	66	0.5	
境港でつくったあじフライ	冷凍	4枚 (200g)	154	0.7	
スパゲティサラダコーン入り	チルド	150g	214	1.0	
千切りキャベツ	チルド	140g	23	0.0	
ひとくち MEMO	牛とじ丼 牛肉と糸こんにやくに甘口の醤油だれを合わせた牛とじ丼の素です。牛肉のうま味と卵のトロトロでご飯が進みます。 境港でつくったあじフライ 鳥取県境港産あじを使用し、衣付けを一枚一枚手作業で仕上げ、冷めてもサクサク感を味わえるあじフライです。				

Aコース
30日
(月)

Bコース
31日
(火)

2人用
本体価格
1,796円
(税込 1,940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 ●豚しゃぶの わさび酢みそだれ ●いなり寿司 ●大根の漬物
自然のうまみ味付いなり	チルド	5枚 ×2パック	234	1.5	2日目 ●ひじきごはん ●おさかなつくね
糖しぼり大根ゆず入り	チルド	150g	61	2.9	
静岡県伊豆産ひじき 炊き込みごはんの素	常温	2合用	71	7.6	
おさかなつくね(タレ付)	冷凍	6個 (190g)	152	1.8	
ひとくち MEMO	糖しぼり大根ゆず入り 新鮮な国産大根にゆずを加え、心地よい歯触りと爽やかな味わいに漬け上げ、手軽に食べられるようにスライスしました。 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。				

材料(2人分)

栃木県産豚小間肉(モモ) …… 180g
本生黒きくらげ(栃木県産) …… 50g
卵 …… 2個
塩・こしょう …… 少々
オイスターソース …… 小さじ2
A 酒 …… 小さじ1
鶏ガラスープの素 …… 小さじ1/2
ごま油 …… 大さじ1

作り方

- ① きくらげは石づきを切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに卵を割り入れ、塩・こしょうをして混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油の半量を入れて熱し、②を流し入れて大きくかき混ぜ、半熟状になったら皿に取り出す。
- ④ 残りのごま油を入れ、豚肉を加えて炒める。
- ⑤ 肉の色が変わってきたら①と合わせたAを加え、全体に味が馴染んだら③を戻し入れて手早く炒め合わせ、器に盛り付ける。

1人分あたり

カロリー …… 塩分
312kcal 1.8g



25日水
26日木
お届け

栃木県産豚小間肉(モモ)・本生黒きくらげ(栃木県産)を使って
豚肉ときくらげのふわふわ卵炒め

材料(2人分)

栃木県産豚ロースうす切り… 180g
みそ …… 大さじ2
A 砂糖 …… 大さじ1
水 …… 小さじ1
B 酢 …… 小さじ2
練りわさび …… 小さじ1/4

作り方

- ① 豚肉は解凍する。
- ② 鍋に水1Lと酒と砂糖を大さじ1ずつ(※分量外)入れて沸騰させる。
- ③ 沸騰後、火を止めて1分程おき、①を1枚ずつ入れる。色が変わったら水を張ったボウルに入れて粗熱を取り、ザルにあげて水気を切る。
- ④ 耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、ラップをしてレンジ(500W)で20秒程温める。
- ⑤ ④にBを加えてよく混ぜる。
- ⑥ 器に③を盛り付けて⑤をかける。

1人分あたり

カロリー …… 塩分
292kcal 2.4g



30日月
31日火
お届け

栃木県産豚ロースうす切りを使って
豚しゃぶのわさび酢みそだれ

5月 6日金～12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

6日(金)

Bコース

7日(土)

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
銀だら切身		冷凍	2切 (200g)	232	0.2
ドラゴン餃子(栃木県産豚肉使用)		冷凍	8個 (320g)	197	1.1
ひとくち MEMO	銀だら切身 鮮度の良い脂ののった銀だらを切身加工しました。銀だらは火を通すと身離れが良く、幅広く調理の材料としてご使用いただけます。 ドラゴン餃子(栃木県産豚肉使用) 新鮮野菜と栃木県産豚肉の厳選した食材を使用して作った餃子です。40gと通常の餃子の約2倍ぐらいの大きさで食べ応え十分です。ジューシーな焼餃子を是非お召し上がりください。				

Aコース

9日(月)

Bコース

10日(火)

2人用

本体価格
2,833円
(税込 3,060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
完全ワラ焼き鰹タタキ「龍馬タタキ」		冷凍	300g	120	2.2
兵庫県産浜ほたるいか		冷凍	100g	84	0.7
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。 兵庫県産浜ほたるいか 兵庫県日本海においてホタルイカは日本一の水揚げを誇ります。水揚げ直後の生ほたるいかを船上で海水チューブに入れて鮮度を保持し、プロトン凍結(電磁波を使い細胞を壊さずに鮮度保持した状態で凍結する最先端技術)で急速凍結しました。				

Aコース

11日(水)

Bコース

12日(木)

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
菜彩鶏モモ肉(岩手県産)		チルド	300g	204	0.2
銀座伴助 赤魚開き干し		冷凍	約380g	118	1.1
ひとくち MEMO	菜彩鶏モモ肉(岩手県産) 鶏肉独特の匂いを低減させるために飼料にこだわって育てた銘柄鶏です。 銀座伴助 赤魚開き干し 秘伝のタレに漬け込み干し上げました。				

「完全ワラ焼き」
ワラのみで焼く土佐伝統製法こだわり
其の③「焼き色・焼き加減」
表面のみをパリッと仕上げたこだわり
其の④「秋の戻りカツオ」
一本釣りの脂の乗ったこだわり
其の⑤龍馬タタキの
こだわり9日
10日
お届け

自家製のタレで食べてももちろん美味しいですが、バイヤーのおすすしめは「天日塩とワサビをあわせれた「ワサビ塩」」。こだわりのカツオたたきをご堪能ください!!

「黒潮町の天日塩」
天日塩の産地である高知県の中でもタタキによく合うこだわり
其の⑥「自家製タタキタレ」
四万十川中流域で獲れた柚子を使用し、化学調味料にたよらないこだわり
其の⑦「四万十産のワラ」
タタキに使用するワラは四万十町の契約農家圃場で収穫こだわり
其の⑧「鮮度管理」
一気に焼き上げ、マイナス40℃で急速凍結。ワラ焼きの風味をそのまま真空パックするこだわり
其の⑨

※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)

とちぎゆめポークバラうす切り
..... 250g
えのきだけ(3等分) 100g
にら(4cm幅) 1/2束
ポン酢しょうゆ 大さじ2
A ごま油 大さじ1
塩 小さじ1/3
白ごま 大さじ1
糸唐辛子 適量

作り方

- ① 豚肉は解凍後、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし沸騰したらえのき→にらの順で熱湯に入れてさっと火を通し、ザルにあげて水気を切る。続いて、肉を入れてほぐし、色が変わったらザルにあげて水気を切る。
- ③ ボウルに粗熱をとった②とAを入れてよく和え、器に盛り付ける。
- ④ 白ごまを振り、糸唐辛子をのせる。

1人分あたり

カロリー 塩分
662kcal 1.2g



9日月
10日火
お届け

とちぎゆめポークバラうす切りを使って

豚バラとえのきの温しゃぶおかずサラダ

材料(2~3人分)

菜彩鶏モモ肉(岩手県産)
(食べやすい大きさ) 300g
油 少々
大根(厚さ1cmのいちよう切り) .. 1/5本
水 1カップ
A 酒・みりん・砂糖 .. 各大さじ1と1/2
しょうが(すりおろす) .. 小さじ1
和風顆粒だし 小さじ1/2
しょうゆ 大さじ2
かいわれ大根 お好みで

作り方

- ① 大根は時間がある時に予め切り、冷凍しておく。
- ② 鍋に油を入れて熱し、鶏肉を皮目から入れて焼き、色が変わってきたら冷凍のままの①を加えて全体に油が回るようにして炒める。
- ③ ②に合わせておいたAを入れて落とし蓋をし、弱火で2~3分間煮る。一旦蓋を開け、しょうゆを加えて再度蓋をして煮汁がなくなるまで煮込む。
- ④ 器に盛り付け、お好みでかいわれ大根を飾る。

1人分あたり

カロリー 塩分
300kcal 2.3g



11日水
12日木
お届け



ポイント

大根を冷凍すると繊維が壊れるので、下茹でしなくても短時間で味が染みるようになります。

菜彩鶏モモ肉(岩手県産)を使って

冷凍大根で時短! 鶏肉と大根の煮物

5月13日金～21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
13日(金)Bコース
14日(土)2人用
本体価格
1,444円
(税込 1,560円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
銀ひらすとろみ漬け		冷凍	2切 (160g)	156	0.7
豚角煮(栃木県産豚肉使用)		冷凍	250g	346	0.9
ひとくち MEMO	銀ひらすとろみ漬け 生姜を加えた醤油たれに鮮度の良い銀ひらす(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。 豚角煮(栃木県産豚肉使用) 栃木県産の豚肉を使用して作った角煮です。真空調理で柔らかく仕上げてあります。				

Aコース
16日(月)Bコース
17日(火)2人用
本体価格
3,278円
(税込 3,540円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
とちぎ霧降高原牛ローストビーフ(タレ付)		冷凍	176g	301	2.0
もちかき飯の素		冷凍	2合用	142	3.6
ひとくち MEMO	とちぎ霧降高原牛ローストビーフ(タレ付) 栃木県産ブランド牛霧降高原牛のモモ肉をオリジナルのスパイスで味付けしたものを、低温調理法でジューシーに仕上げました。				

Aコース
18日(水)Bコース
19日(木)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
とちぎゆめポーク切り落とし(カタ)		チルド	250g	216	0.1
無頭ブラックタイガーえび		冷凍	8尾入	82	0.4
ひとくち MEMO	とちぎゆめポーク切り落とし(カタ) 飼料にこだわった栃木県産の銘柄豚です。 無頭ブラックタイガーえび ボリュームある大型サイズのブラックタイガーえびです。食べ応えと歯応えが特徴であり、食卓を豪華に彩ります。				

Aコース
20日(金)Bコース
21日(土)2人用
本体価格
1,361円
(税込 1,470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
金華銀鮭魚醤干し(山漬け中辛)		冷凍	2切 (200g)	199	1.8
ひとくち MEMO	とちぎゆめポークローススライス 飼料にこだわった栃木県産の銘柄豚です。 金華銀鮭魚醤干し(山漬け中辛) 脂質が高く身はソフト感が残り、旨みが凝縮されています。世界三大漁場の一つ金華沖の好魚場の内湾にて養殖された金華銀鮭を塩で山漬けした後に魚醤を使用し、塩分調整を行い、低温にて脱水シートを使用し、熟成させながらソフト干しにした逸品です。				

16日(月)
17日(火)
お届け

もちかき飯の素

“もちかき”
ってなに？

もちかきとは魚喜久水産オリジナルのブランドであり、その名の通り、白く膨らんだ中腸線が餅のようにふっくらしているため“もちかき”と命名しました。



豊かな自然に恵まれているので、約1年で成長します。加熱しても身の伸び縮みが少ないのも特徴です。そんなもちかきを弊社オリジナルの味付けで一鍋ごと丁寧に柔らかく煮つけました。



作り方もとっても簡単!!

「もちかき飯の作り方」

- ① 付属のタレを入れ、ごはんを炊く
- ② もちかきを入れ、軽く混ぜ合わせる
- ③ 茶碗に盛って、出来上がり



口に入れた瞬間に、牡蠣の旨味、香り、甘じょっぱい味わいが口いっぱいに広がります。炊き込みのご飯とも相性が抜群で優しくどこか懐かしい気持ちになります。

材料(2人分) -----
 とちぎ霧降高原牛ローストビーフ(タレ付)
 176g
 赤パプリカ(千切り) 1/3個
 黄パプリカ(千切り) 1/3個
 かいわれ大根 1パック
 モッツァレラチーズ 1パック
 添付のタレ 1パック

作り方 -----
 ① ローストビーフは解凍後、お好みの枚数に薄く切る。
 ② ①の枚数に合わせて野菜やチーズを分ける。
 ③ ①を広げ、②をのせてくるっと巻き、巻き終わりが下にくるように器に盛り付ける。添付のタレをかける。

中に巻く野菜はお好みのもので大丈夫です。



16日月
17日火
お届け

1人分あたり
 カロリー 塩分
 157kcal 0.7g

とちぎ霧降高原牛ローストビーフ(タレ付) を使って 野菜とチーズのローストビーフ巻き

材料(2人分) -----
 無頭ブラックタイガーえび 8尾
 酒・ごま油 各小さじ1
 ④ 塩 少々
 片栗粉 適量
 油 適量
 茹でブロッコリー 1/2株
 ⑤ にんにく(すりおろす)・小さじ1/3
 しょうが(すりおろす)・小さじ1/3
 ⑥ マヨネーズ 大さじ4
 練乳 大さじ1
 黒こしょう 適量

作り方 -----
 ① えびは解凍後殻を剥いて背ワタを取る。サッと水洗いして水気を拭き、④と一緒にビニール袋に入れて揉み込み下味を付ける。
 ② フライパンに油を熱し、①を入れて焼き、両面に焼き色が付いたら、⑤を加えてサッと炒める。
 ③ ②の全体に火が通ったら一旦火を止め、混ぜ合わせた⑥を加えて和える。
 ④ 器に盛り付け、黒こしょうを振る。



ポイント

練乳を入れることで熱によるマヨネーズの成分の分離を防ぎ、えびとマヨネーズがよく馴染みます。

練乳の代用

・水切りヨーグルト
 ・牛乳：はちみつ＝2：1



18日水
19日木
お届け

無頭ブラックタイガーえび を使って えびマヨ和え

1人分あたり
 カロリー 塩分
 411kcal 3.0g

5月23日月～31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

23日(月)

Bコース

24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
じゅわっとひものアジ		冷凍	2枚	168	1.7
生パスタPREMIUMフィットチーネ		常温	2人用	287	1.6
無塩せきバラベーコンブロック		チルド	150g	315	1.9
ひとくち MEMO	生パスタPREMIUMフィットチーネ もちもち食感で食べ応えのある平麺タイプの生パスタです。 無塩せきバラベーコンブロック 原材料は一度も冷凍していない国産豚バラ肉、天日塩、砂糖、香辛料と類を見ないシンプルな配合。余計な物を使わずに原料肉の旨味を活かしたバラベーコンです。				

Aコース

25日(水)

Bコース

26日(木)

2人用
本体価格
1,157円
(税込 1,250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
さわら西京漬(甘酒仕立て)		冷凍	2切 (140g)	180	0.7
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。 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

27日(金)

Bコース

28日(土)

2人用
本体価格
1,546円
(税込 1,670円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
とちぎゆめポークヒレカツ		冷凍	50g ×6個	192	0.7
ねぎとろ		冷凍	150g	181	0.7
ひとくち MEMO	とちぎゆめポークヒレカツ 栃木県産の銘柄豚のとちぎゆめポークのヒレ肉を、少し厚めの30gにカットし衣を付けました。衣立ちの良い生パン粉を使用しておりますので、揚げ上がりはとてもきれいです。 ねぎとろ 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、鯖より抽出した精製油を加えて作り上げました。メバチ鯖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。				

Aコース

30日(月)

Bコース

31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
とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ)		冷凍	200g	257	0.1
寒鯖一夜干し		冷凍	1枚(大)	285	1.1
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。				



～甲印の熟成干物～

寒鯖一夜干し

一夜干しを手掛けるのは、漁業や水産工業の町、千葉の銚子で大正9年に創業した「甲印小西商店」です。原料のこだわりはさることながら、独自に開発した、『浸透圧低温熟成乾燥』で仕上げています。

〈おいしさの秘密 浸透圧低温熟成乾燥とは〉

とれたての旬の魚を厳選し薄塩でなじませ、摂氏0度の低温下で半透膜を通して水分のみを抜き取る作用(浸透圧の力)によって魚に含まれる余分な水分のみを抜き取り、精製加工します。

天日干しや機械乾燥の干物と異なり、まろやかでふっくらした仕上がりになります。

〈お召し上がり方〉

焼き上がりが早く、煙もあまり出ずに焼くことが出来ます。

魚の水分を抜いておりますので、焼きすぎると脂が落ちて固くなってしまいます。焼きすぎにはお気を付けください。

美味し干物を召し上がっていただきたいと、創業してから94年、試行錯誤を重ねたこだわりの味、是非ご賞味ください!!



30日月・31日火お届け

材料(2人分)

生パスタPREMIUMフィットチーネ
.....2人用
無塩せきバラベーコンブロック
(お好みの大きさ) 75g
トマト缶 1/2缶
コンソメ 小さじ1
塩 ひとつまみ
にんにく(みじん切り) 1片
唐辛子(輪切り) ひとつまみ
オリーブオイル 適量
粉チーズ 適量
パセリ(みじん切り) 適量

作り方

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、パスタを時間通りに茹でる。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにく、唐辛子を入れて熱し、香りがしたらベーコンを入れて炒める。焼き色が付いたらトマト缶を入れて煮込むように混ぜ、コンソメと塩で味付けをする。
- ③ ②に茹であがって汁気をきった①を入れて和え、器に盛り付ける。粉チーズをかけパセリを散らす。

1人分あたり

カロリー 塩分
515kcal 3.4g



23日月
24日火
お届け

生パスタPREMIUMフィットチーネ・
無塩せきバラベーコンブロックを使って

フィットチーネでアラビアータ

材料(2人分)

とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ)
..... 200g
玉ねぎ(薄切り) 1/2個
にんじん(千切り) 1/3本
しょうゆ 大さじ1と1/2
砂糖・酒・ごま油 各大さじ1
A オイスターソース 小さじ2
豆板醤・片栗粉 各小さじ1/2
にんにく(すりおろす) 小さじ1/2
ニラ(4cm幅) 1/2束
油 適量
白ごま 適量

作り方

- ① ビニール袋に、解凍した牛肉と玉ねぎ、にんじん、Aを入れてしっかりと揉みこむ。
- ② フライパンに油を熱し、①を入れて炒める。肉の全体に火が通ったら、最後にニラを加えて炒める。
- ③ 器に盛り付け、仕上げに白ごまを振る。

時間がある時に漬け込んでおけば、
あとは焼くだけ♪

1人分あたり

カロリー 塩分
393kcal 3.4g



30日月
31日火
お届け

とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ)を使って

漬け込みで簡単! スタミナプルコギ

全農

日ごろのご愛顧に
感謝を込めて。
今年は熊本県産
みかん!

熊本県産
石川佳純(全農市販)

ふれあい キャンペーン

キャンペーン期間

令和4年 5月1日(日)～7月21日(木)

応募締切

令和4年 7月21日(木)

熊本県産の極早生みかん
「肥のあかり」が

全国・抽選で

300名様に
当たる!

熊本県産
みかん(肥のあかり) [3.5kg]



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

エコープ 簡単和風だし旨!
だしバック 128g
(28g×16個)
プレゼント!

かつお節・煮干し・昆布もバランスよく配合した
素材の旨味が感じられるだしバックです。
様々なお料理にご利用いただけます。



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、ふれあいさんへお送りください。

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:9月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。

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

国産小麦の
小麦粉づくりの

冷し中華

1箱
(3人前)
×4袋入

10名様に
プレゼント

わたしの伝言板

5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：2022年6月9日(木)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（5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。

令和4年度 JAふれあい食材

ぬり絵 コンテスト 開催

- ・詳細につきましては、
お好み宅配便 5月3回目
裏面をご覧ください。
- ・皆様からご応募お待ちしております。

作品 大募集



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・奥沼市・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(旧四分寺町・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

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

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



JAグループ栃木



やっぱり農産がおいしいね!
日本を、もっと食べよう!

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。