

Cooking Advice

クッキングアドバイス

2022 6月号

かますのフライ
サルサソースかけ

旬の野菜を美味しく食べよう

新玉・新じゃが
レシピ

新玉と
豚肉の
南蛮漬け

鶏肉と新じゃがの
照り焼き

新玉たっぷり
甘酢チキン

6月のお届け日

宅配回数 11回

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	(休)	(休)
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	(休)	(休)
26	27	28	29	30		
			Aコース		Bコース	

毎月
18日は **ごはんの日**



6月のご案内

6月15日は栃木県民の日……………	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……………	34
わたしの伝言板……………	35
ふれあい食材 ご愛顧感謝キャンペーンのご報告 ……………	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) 18,315円	19,780円
	黄(4人用) 30,231円	32,650円
	緑(6人用) 41,204円	44,500円
お魚コース	青(2人用) 19,333円	20,880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) 19,241円	20,780円



6月15日は栃木県民の日

県民一人ひとりが、郷土への理解と関心を深め、県民としての一体感のもと、より豊かなふるさと栃木県を築きあげることを期する日として、6月15日を「県民の日」に制定しました。この日は、明治6年、栃木県と宇都宮県が合併し、おおむね現在と同じ県域の栃木県が成立した日です。

6月13日(月)・6月14日(火)は栃木県民の日にち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・いそどりコース

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。もちろみ使用している原料は、栃木県産酒米になります。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80%が喜連川地区の生産です。名水百選にも選ばれた「尚仁沢湧水」の清い水で育てられた喜連川のあゆを鮮度そのままにお届けします。



栃木県産ニラ入りさつま揚げ

基本コース・いそどりコース

栃木県産のニラをふんだんに使用したさつま揚げです。栃木県のニラは、県内各地で生産されており、全国第2位の生産量を誇ります。11月から3月に収穫される冬ニラと、4月から10月に収穫される夏ニラがあり、1年を通して出荷されています。



栃の木 まいたけ

お魚コース・いそどりコース

『栃の木まいたけ』は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で、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

あじわいコースでおなじみの「とちぎゆめポーク」は、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。

飼料には麦類が通常より多く配合されているため、旨味成分のオレイン酸が一般の豚肉よりも多く含まれ、豚肉本来の甘味が存分に感じられる肉質が特徴です。



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1日と2日です。

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

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

Aコース	Bコース	基本コース				
1 (水)	2 (木)	長崎県五島沖産 真あじの天日干し	チーズ入り 笹かまぼこ	静岡県伊豆産ひじき 炊き込みごはんの素	萬葉豆腐 (和風あん付き)	
3 (金)	4 (土)	栃木県産豚肉 切り落とし(カタ)	釜あげしらす	あさひ納豆 国産極小粒	なまうどん (栃木県産小麦使用)つゆ付	こだわりのえび天ぷら
6 (月)	7 (火)	寒鯖一夜干し	ふっくらだし巻玉子	プチカップパリパリ 醤油だいこん	ドラゴン餃子	棒々鶏の素セット
8 (水)	9 (木)	栃木県産豚肩ロース スライス	スパゲティサラダ コーン入り	尚仁沢名水絹豆腐	スキンレス真鰯切身	国産鶏団子の 塩スープセット
13 (月)	14 (火)	栃木県産豚バラ うす切り	栃木県産あゆ	赤魚純米 大吟醸粕漬	栃木県産ニラ入り さつま揚げ	
15 (水)	16 (木)	国産若鶏モモ肉	子持ち からふとししゃも	シマホッケ開き	無着色辛子明太子	
17 (金)	18 (土)	まん丸ねぎとろ (たれ付)	三陸早採りわかめ	栃木県産豚焼肉セット (ロース・バラ)	ナムルセット (4種)	
20 (月)	21 (火)	北海道産鮭山漬	白身魚とチーズの 磯辺焼き	横浜大飯店監修 麻婆ソース(広東式)	北の大豆絹(充填)	中華くらげ
22 (水)	23 (木)	栃木県産豚小間肉 (モモ)	フライパンで! するめいか一夜干し	さんま塩粕漬	冷凍あさり (北海道産)	国産小粒納豆
27 (月)	28 (火)	栃木県産豚ロース うす切り	紀州産梅入り のり佃煮	メバチまぐろ 切り落とし	北海道えりも発 お刺身たこ	
29 (水)	30 (木)	栃木県産豚肉 切り落とし(カタ)	氷温造りあじの 南蛮漬	ダブルごまだれ冷し中華 (栃木県産小麦粉使用)	無塩せきロースハム スライス	パッピーまんじゅう (栃木県産小麦・豚肉使用)

Aコース	Bコース	お魚コース				
1 (水)	2 (木)	長崎県五島沖産 真あじの天日干し	国産鶏の 甘だれスティック	脂ののっためかじき 切身	ごぼうサラダ	
3 (金)	4 (土)	からすがれい みりん漬	げそ入りさつま揚げ	あさひ納豆 国産極小粒	なまうどん (栃木県産小麦使用)つゆ付	国産野菜で作った 野菜かき揚げ
6 (月)	7 (火)	ピチットさば開き	ふんわり味付巻ゆば	ドラゴン餃子	かに玉風スープ	うまかもん
8 (水)	9 (木)	栃木県産豚肩ロース スライス	さんまのすり身 (味付)	尚仁沢名水絹豆腐	メバル切身	バナメイエビ
13 (月)	14 (火)	栃木県産あゆ	栃木県産豚肉・ニラ使用 でか!つくね	赤魚 純米大吟醸粕漬	栃木県産木 まいたけ	日光国産大豆 油あげ
15 (水)	16 (木)	福さ屋の明太子使用 いわし明太	するめいか一夜干し	熟成紅鮭切身	あじと3種の野菜の マリネ	
17 (金)	18 (土)	国産 穴子めしの素	三陸早採りわかめ	刺身盛り合わせ (マグロ・鯛・天使の海老)	国産具材の 茶碗蒸し	
20 (月)	21 (火)	白身魚のオイル焼 (レモンペッパー)	つかいきり ナポリタン	たこカルパッチョ (バジル風味)	かます生開き	北の大豆絹(充填)
22 (水)	23 (木)	本さわら切身	冷凍あさり (北海道産)	一汐しまほっけ 一夜干し	はんぺん	国産小粒納豆
27 (月)	28 (火)	まぐろのたたき身丼 (ごま風味)	あとひきだいこん	北海道産秋鮭切身 (ムニエル用)	ほたて松前漬	
29 (水)	30 (木)	いか短冊の 中華ソース	パッピーまんじゅう (栃木県産小麦・豚肉使用)	ひとくちさしみ こんにゃく(タレ付)	ダブルごまだれ冷し中華 (栃木県産小麦粉使用)	無塩せきロースハム スライス



季節のメニュー

特別メニュー

ごはんの日

新 新商品



牛乳パックの日 今月は1日と2日です。

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

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

Aコース	Bコース	いろいろりコース						
1 (水)	2 (木)	栃木県産豚挽肉 バラパラミート	まぐろ油漬・ フレーク	カット人参 (人参しりり用)	天然ぶり切身	黒豚のもっちり ポテト包み	ごま香る 塩だれキャベツ	
3 (金)	4 (土)	栃木県産豚肉 切り落とし(カタ)	北海道十勝産 スイートコーン	あさひ納豆 国産極小粒	なまうどん (栃木県産小麦使用)つゆ付	国産 山菜なめこ	冷凍とろろ	焼ちくわ いそべ天
6 (月)	7 (火)	濃厚デミグラスソース ハンバーグ	北海道十勝めむる産 焼きじゃがバター	エコーブ トマト&やさいスープ	ピンチョウ 切り落とし	北海道産 ほたて貝柱	七品目 ひじき豆	
8 (水)	9 (木)	醤油麹でやわらか 豚肉の野菜炒めの素	カット野菜 (キャベツ野菜炒め)	いかだんご	メバル開き ふつくら干し	尚仁沢名水 絹豆腐	無着色 辛子明太子	
13 (月)	14 (火)	栃木県産豚バラ うす切り	栃の木 まいたけ	栃木県産うり さつま揚げ	赤魚純米 大吟醸粕漬	ふんわり 味付巻ゆば	長なす 浅漬	
15 (水)	16 (木)	国産若鶏 モモ肉	カットごぼう (鶏ごぼう用)	静岡県産 釜揚げしらす	熟成紅鮭切身	煮物セット (鶏そぼろ・昆布・小ぶり絹豆腐)	国産冷凍 煮物ミックス	
17 (金)	18 (土)	ドラゴン餃子	かに玉風 スープ	海鮮ぶっかけ丼 の具(えび)	やわらかささみ 唐揚げにんにく塩	レタス サラダ	ミニトマト	
20 (月)	21 (火)	横浜大飯店監修 麻婆ソース(広東式)	北の大豆絹 (充填)	白身魚とチーズの 磯辺焼き	長崎県五島沖産 真あじの天日干し	梅酢使用国産 れんこんスライス水煮	お料理上手 きんぴらこんにゃく	
22 (水)	23 (木)	栃木県産豚小間肉 (モモ)	もやし	3種の 根菜まんじゅう	からすがれい みりん漬	冷凍あさり (北海道産)	国産小粒納豆	
27 (月)	28 (火)	栃木県産豚ロース うす切り	三陸 早採りわかめ	切れてる いかさつま	さば醤油麹漬 (中腹骨なし)	国産大豆使用揚げ出し 豆腐セット(つゆ付き)		
29 (水)	30 (木)	栃木県産豚肉 切り落とし(カタ)	小松菜	3種の野菜とほたての サラダカニカマ入り	ダブルごまだれ冷し中華 (栃木県産小麦粉使用)	無塩せきロース ハムスライス	きゅうり	

Aコース	Bコース	あじわいコース		
1 (水)	2 (木)	名古屋コーチンまぶしセット	さわらとろみ漬	
3 (金)	4 (土)	とちぎゆめポーク切り落とし(カタ)	能登産一本釣いか開き	帆立ひも入り中華くらげ
6 (月)	7 (火)	とちぎ和牛ハンバーグ(ソース付)	えび西京漬	
8 (水)	9 (木)	とちぎゆめポーク肩ロース スライス	天然ぶり切身	
13 (月)	14 (火)	とちぎゆめポークバラうす切り	栃木県産特大あゆ	
15 (水)	16 (木)	菜彩鶏モモ肉(岩手県産)	礼文産真ほっけ開き	
17 (金)	18 (土)	お刺身盛り合わせ (マグロ・鯛・天使の海老)	かんぱち刺身スライス	国産あい鴨ロースト(和風ソース)
20 (月)	21 (火)	カラスガレイ切身	横浜大飯店監修 八宝菜の素	小籠包(栃木県産豚肉使用)
22 (水)	23 (木)	とちぎゆめポークモモスライス	目鯛生姜みそ漬	
27 (月)	28 (火)	とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ)	海鮮ぶっかけ丼の具(ほたて)	
29 (水)	30 (木)	とちぎゆめポークロースステーキ用	銀鮭粕漬(厚切り)	



毎月18日は

ごはんの日



JAグループ栃木は、「3食ごはんの日」運動に取り組んでいます。

今月のごはんの日商品お届け日は、

Aコース：6月17日(金)

Bコース：6月18日(土)です

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

日本人にとっての『よい食』を、
みんなで考えよう。

コンセプト

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



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

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。

基本コース

ねぎとろ丼



お魚コース

穴子めし



いろどりコース

海鮮ぶっかけ丼(えび)



あじわいコース

海鮮丼



吉野ひろみ 料理のゴツ 教えます



一日中雨の日などは、外出するのが億劫になり、「夕飯は何にしよう」と困ることもありますね。そんな時は美味しい丼ぶり料理はいかがでしょう。野菜が不足しがちなので、具沢山のみそ汁を作れば、栄養のバランスがとれた食事になります。

今月の料理のポイント

○ドライカレー

子供さんが嫌がるクセのある野菜が沢山入っていますが、とても美味しく食べられます。大変でも野菜を細かく刻むことが、上手に作るポイントになります。ご飯は、ぜひバターライス。

○あじのなめろう丼

旬の脂がのったあじを使います。三枚卸しが上手にできなくても、細かくたたいてしまうので大丈夫です。ぜひ挑戦してみましょう。

○天津丼ぶり

カニ卵のせ丼ぶりです。今回は手軽に作れるようカニカマを使ってみました。卵をフワッと焼き上げるには、油を十分に熱くすることがポイントです。

○麻婆豆腐丼

ピリ辛でパンチのある味は、食欲がない時でもご飯が進みます。豆板醤の量を加減して辛さは調節しましょう。片栗粉でとろみをつけてから中火で1〜2分火を通すと、時間が経ってもとろみがもどることがありません。



ドライカレー

材料 4人分

牛ひき肉 ……………150g
ベーコン ……………2枚
玉ねぎ ……………小1個
セロリ ……………小1本
人参 ……………50g
ピーマン ……………2個
【しょうが ……………1片
にんにく ……………1片
レーズン ……………大さじ2
油 ……………大さじ2
コンソメスープの素 ……………1個分
カレー粉 ……………大さじ1〜1と1/2
塩 ……………小さじ1/2
【米 ……………2カップ
バター ……………20g
④ 【コンソメスープの素 ……………1個
水 ……………2と1/2カップ
桜生姜 ……………少々

作り方

- ① 鍋にバターを溶かし、洗って水気を切った米を炒め、1割増しの水とコンソメスープの素を入れて炊き上げる。
- ② ベーコン、玉ねぎ、セロリ、人参、ピーマン、しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- ③ レーズンはお湯にひたしてやわらかくし、荒くぎざむ。
- ④ フライパンに油を熱し、にんにくとしょうがを炒める。次にベーコン・挽肉を炒める。肉に火が通ったら野菜を炒める。レーズンを加え刻んだコン

ソメスープの素、カレー粉で調味する。更に塩を加えて味を整える。

- ⑤ ③をご飯に添えて盛り、ご飯と混ぜながらいただく。

我が家の 食育



第179回

今日は「スープ」のお話をしましょう。
何となく体調が優れず食欲がない時、私は野菜だけで作ったスープをたっぷりいただくようにします。にんじん、玉ねぎ、キャベツなどの甘味の強い野菜をうす切りにし、コンソメスープの素と水でコトコト煮込みます。これをこすと、きれいに澄んだスープがで上がります。

一口飲むと、体のすみずみにスープが行き渡り、元気になっていくような気がするから不思議です。これから夏を迎えたら、ぜひ作りたいのが、生

のとうもろこしから作った「コーンスープ」。夏のごろそうスープです。私の母はとうもろこしが大好きですが、高齢のため、豆が食べづらくなりました。私がこのスープを作ると「美味しい!!」と大喜びで飲み干してくれると嬉しくなります。

又、猛暑の時には、パンでとろみをつけたスペインの冷たいスープ「ガスパッチョ」。ひと口飲むと食欲が出てきます。

西洋では「野菜スープは医者いらず」という言葉があるそうです。ぜひ、皆さんもお試ください。

あじのなめろう井ぶり

材料 4人分

あじ(刺身用)(大)・・4匹
しょうが・・20g
ねぎ・・1/4本
青じその葉・・5枚
A {みそ大さじ1〜1と1/2
しょうゆ・・少々

きゅうり・・1本
塩・・小さじ1/4
刻みのり

作り方

- ① あじは下処理し、3枚卸しにする。腹骨をすきとり、小骨を抜く。頭の方から皮をひき、身を粗く刻む。
 - ② しょうが、ねぎ、青じその葉は全部みじん切りにする。きゅうりは小口切りにし、塩もみし水気を絞る。
 - ③ ①のあじの上に②の薬味をのせ、更にAを加え包丁で混ぜながら細かくたたく。
 - ④ 井ぶりにご飯を盛り、刻みのりを一面に散らす。③のなめろうと②の塩もみしたきゅうりを平らにのせる。
- ※ お好みでしょうゆを少しかけても良いでしょう。



天津井ぶり

材料 4人分

しいたけ・・2枚
A {にんじん・・50g
ねぎ・・1/2本
カニカマ・・4本
サラダ油・・大さじ2
塩、こしょう・・各少々
卵・・6個
塩・・小さじ1/3

サラダ油・・大さじ1と1/2×4
B {スープ・・1カップ
しょうゆ・・大さじ1
砂糖・・小さじ2
酢・・小さじ2
片栗粉・・大さじ1
水・・大さじ2
しょうが汁・・少々

作り方

- ① Aの野菜類は全て細くせん切りにする。カニカマはほぐしておく。
- ② 熱した中華鍋にサラダ油をとり、①の野菜を炒める。続いてカニカマを加えて炒め、軽く塩、こしょうする。これを4等分する。
- ③ 卵を割りほぐし調味した後、4等分し、それぞれに②の炒めた具材を入れる。
- ④ 熱した中華鍋にサラダ油を入れて更に熱する。③の卵を流し入れ手早く大きくかき混ぜ、半熟状になったら裏返す。手早く形を整え、井ぶりに盛ったご飯の上にのせる。
- ⑤ 小鍋にBを合わせ、ひと煮立ちさせたら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。火からおろしてしょうが汁を加える。
- ⑥ ④の盛りつけた上から⑤のあんをかけて仕上げる。

麻婆豆腐井

材料 4人分

絹ごし豆腐・・2丁
豚挽肉・・100g
にら・・40g
サラダ油・・大さじ3
A {みそ・・小さじ1と1/2
しょうゆ・・大さじ2
豆板醤・・大さじ1

B {スープ・・3/4カップ
しょうゆ・・大さじ2
塩・・小さじ1/3
こしょう・・少々
旨味調味料
砂糖・・大さじ1
片栗粉・・大さじ2
水・・大さじ4
ごま油・・大さじ1/2

作り方

- ① 豆腐は1cm角に切り、静かに茹でてざるにとる。にらは2cmの長さに切る。
- ② 熱した鍋に油大さじ3を入れ、挽肉を炒め、Aを入れてちょっと炒めたところに豆板醤を入れる。中火で炒りつけるように炒めたらBの合わせ調味料を入れ、豆腐を加えて2〜3分煮る。
- ③ 水溶き片栗粉を加えとろみをつけ、にらを加え1分程煮る。仕上げにごま油を加える。
- ④ 井ぶりにご飯を盛り、上に麻婆豆腐をのせる。



6月

1日水～9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

1日(水)

Bコース

2日(木)

2人用

本体価格

1,611円

(税込 1,740円)

4人用

本体価格

3,139円

(税込 3,390円)

6人用

本体価格

4,120円

(税込 4,450円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用	4人用	6人用			
長崎県五島沖産 真あじの天日干し	冷凍	2枚 (250g) ×1パック	2枚 (250g) ×2パック	2枚 (250g) ×3パック	137	0.7	1日目 ●あじの焼き物 ●チーズ入り 笹かまぼこ
チーズ入り笹かまぼこ	チルド	4枚 ×1パック	4枚 ×2パック	4枚 ×3パック	129	1.8	2日目 ●ひじき 炊き込みごはん ●萬菜豆腐
静岡県伊豆産ひじき 炊き込みごはんの素	常温	2合用 ×1パック	2合用 ×2パック	2合用 ×2パック	71	7.6	
萬菜豆腐(和風あん付き)	冷凍	2個 (190g)	4個 (380g)	6個 (570g)	202	1.2	
ひとくち MEMO	静岡県伊豆産ひじき炊き込みごはんの素 静岡県伊豆のひじきを使用しています。炊き上がったとき、磯の香が食欲をそそります。ひじきのふ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。						

Aコース

3日(金)

Bコース

4日(土)

2人用

本体価格

1,500円

(税込 1,620円)

4人用

本体価格

2,352円

(税込 2,540円)

6人用

本体価格

3,583円

(税込 3,870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 ●豚肉の生姜炒め ●しらす納豆
釜あげしらす	冷凍	40g	60g	40g ×2パック	91	2.3	2日目 ●えび天 ぶっかけうどん
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	
なまうどん(栃木県産小麦使用)つゆ付	チルド	2人用	4人用	6人用	215	6.7	
こだわりのえび天ぷら	冷凍	2尾	4尾	3尾 ×2パック	212	0.2	
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がっています。						

Aコース

6日(月)

Bコース

7日(火)

2人用

本体価格

1,509円

(税込 1,630円)

4人用

本体価格

2,963円

(税込 3,200円)

6人用

本体価格

4,222円

(税込 4,560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			
寒鯖一夜干し	冷凍	1枚 ×1パック	1枚 ×2パック	1枚 ×3パック	285	1.1	1日目 ●鯖ののり塩 竜田揚げ
ふっくらだし巻玉子	チルド	1本 ×1パック	1本 ×2パック	1本 ×3パック	162	1.0	●だし巻玉子
プチカップパリパリ醤油だいこん	チルド	80g ×1パック	80g ×2パック	80g ×2パック	78	2.9	●醤油だいこん
ドラゴン餃子	冷凍	6個(240g) ×1パック	6個(240g) ×2パック	6個(240g) ×3パック	197	1.1	2日目 ●ドラゴン餃子
棒々鶏の素セット	冷凍	110g	220g	330g	226	2.4	●棒々鶏
ひとくち MEMO	棒々鶏の素セット 国産鶏ムネ肉を独自の製法でしっとりとした食感の蒸し鶏にし、コクがあり香り豊かなゴマ味噌だれをセットにしました。お好みの野菜や豆腐、麺などと一緒に召し上がってください。						

Aコース

8日(水)

Bコース

9日(木)

2人用

本体価格

1,759円

(税込 1,900円)

4人用

本体価格

2,889円

(税込 3,120円)

6人用

本体価格

3,750円

(税込 4,050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			
栃木県産豚肩ローススライス	チルド	200g	300g	400g	253	0.1	1日目 ●豚肉とじゃがいもの ガーリック炒め
スパゲティサラダコーン入り	チルド	150g ×1パック	150g ×2パック	150g ×2パック	214	1.0	●スパゲティサラダ
尚仁沢名水絹豆腐	チルド	350g ×1パック	350g ×2パック	350g ×2パック	56	0.0	●洋風炒り豆腐
スキンレス真鰯切身	冷凍	2切 (150g)	4切 (300g)	6切 (450g)	77	0.3	2日目 ●たらちのチリソース
国産鶏団子の塩スープセット	冷凍	140g	180g	280g	177	6.3	●鶏団子の塩スープ
ひとくち MEMO	国産鶏団子の塩スープセット 「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。						

※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)

寒鯖一夜干し……………1枚
 A | しょうが汁……………小さじ2
 | 酒……………小さじ1
 | しょうゆ……………少々
 B | 片栗粉……………適量
 | 青のり……………小さじ1
 油……………適量
 青のり……………小さじ1/2
 塩……………少々
 レモン(くし形切り)……………1/6個

作り方

- ① さばは解凍して骨を除き、食べやすく切ってAで下味を付け、10分程おく。
- ② ①の汁気を切り、混ぜ合わせたBを手で押し付けるようにしてしっかりとまぶす。
- ③ フライパンに多めの油を熱し、②を入れて揚げ焼にし、油を切る。
- ④ 器に盛り付け、青のりと塩を振り、レモンを添える。



6日月
7日必
お届け

寒鯖一夜干しを使って

鯖ののり塩竜田揚げ

1人分あたり

カロリー 321kcal 塩分 1.4g

栃木県産豚肩ローススライスを使って

豚肉とじゃがいものガーリック炒め

材料(2人分)

栃木県産豚肩ローススライス…200g
 じゃがいも(乱切り)……………3個
 油……………少々
 A | 酒……………大さじ2と1/2
 | しょうゆ・みりん…各大さじ1と1/2
 | にんにく(すりおろす)…小さじ2
 塩・黒こしょう……………少々
 万能ねぎ(小口切り) ……お好みで

作り方

- ① 豚肉は食べやすく切る。じゃがいもは皮のままよく洗って乱切りにし、耐熱容器に入れてふんわりとラップをしてレンジ(500W)で6分間加熱する。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒め、豚肉の周りがカリッとしてきたらじゃがいもを加える。
- ③ じゃがいもに焼き色が付いたら混ぜ合わせたAを加えて全体を炒め合わせる。
- ④ ③の汁気が無くなってきたら、塩・黒こしょうで味を調え、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 463kcal 塩分 3.0g



8日月
9日必
お届け



8日月
9日必
お届け

尚仁沢名水絹豆腐を使って

洋風炒り豆腐

1人分あたり

カロリー 170kcal 塩分 1.1g

材料(2人分)

尚仁沢名水絹豆腐…1/2丁
 人参……………1/3本
 ピーマン……………1個
 油……………適量
 A | めんつゆ・みりん…各大さじ1
 | ケチャップ…大さじ1/2
 卵(溶く)……………1個
 バター……………10g
 塩・黒こしょう……………少々

作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーを巻き、電子レンジで加熱して水切りする。人参とピーマンは1cmの色紙切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、人参とピーマンを入れて炒め、豆腐も加えて崩しながら更に炒める。
- ③ ②に混ぜ合わせたAを加え、水分を飛ばしながら炒める。汁気が無くなってきたら、卵を加えてサッと炒め、バターを加えて塩・黒こしょうで味を調える。

6月13日月～18日土



レシピ紹介商品

ごはんの日

季節のメニュー

特別メニュー

Aコース

13日
(月)

Bコース

14日
(火)

2人用

本体価格

1,556円

(税込 1,680円)

4人用

本体価格

2,741円

(税込 2,960円)

6人用

本体価格

3,852円

(税込 4,160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 ●梅おろしの 豚しゃぶサラダ ●あゆご飯で 焼きおにぎり
栃木県産あゆ	冷凍	2尾	4尾	6尾	194	0.2	2日目 ●赤魚大吟醸 粕漬焼き ●ニラ入り さつま揚げ
赤魚純米大吟醸粕漬	冷凍	1枚 (180g)	2枚 (360g)	3枚 (540g)	117	1.3	栃木県民の日 メニュー Tochigi's
栃木県産ニラ入り さつま揚げ	冷凍	90g ×1枚	90g ×2枚	90g ×3枚	125	1.7	
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。			栃木県産ニラ入りさつま揚げ 栃木県産のにらをふんだんに使用したさつま 揚げです。解凍後、そのままお召し上がりいた だけます。加熱するとより美味しいです。			

Aコース

15日
(水)

Bコース

16日
(木)

2人用

本体価格

1,435円

(税込 1,550円)

4人用

本体価格

2,278円

(税込 2,460円)

6人用

本体価格

3,093円

(税込 3,340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 ●新玉たっぷり 甘酢チキン ●ししゃもの 焼き物
子持ち からふとししゃも	冷凍	120g	180g	240g	177	1.5	2日目 ●シマホッケ開きの 焼き物 ●明太子ごはん
シマホッケ開き	冷凍	1枚	2枚	3枚	160	1.6	無着色辛子明太子 粒子感にこだわったマイルドな味わいの辛子 明太子です。ごはんやパスタ、おにぎりに相性 抜群です。
無着色辛子明太子	冷凍	50g	70g	90g	126	5.6	
ひとくち MEMO	シマホッケ開き 良質な縞ほっけを魚本来のうまみを引き立てる よう塩のみで丁寧に干し上げました。						

Aコース

17日
(金)

Bコース

18日
(土)

2人用

本体価格

2,028円

(税込 2,190円)

4人用

本体価格

3,324円

(税込 3,590円)

6人用

本体価格

4,370円

(税込 4,720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			
まん丸ねぎとろ(たれ付)	冷凍	100g	200g	300g	167	2.4	1日目 ●ねぎとろ丼 ●わかめのみそ汁
三陸早採りわかめ	チルド	50g	50g	100g	31	25.4 (塩抜き前)	2日目 ●焼肉 ●ナムル
栃木県産豚焼肉セット (ロース・バラ)	冷凍	300g	500g	700g	282	2.0g	父の日 メニュー ごはんの日
ナムルセット(4種)	冷凍	150g ×1パック	150g ×2パック	150g ×2パック	103	1.6	
ひとくち MEMO	まん丸ねぎとろ(たれ付) 解凍してごはんの上にのせて、添付のたれを かけるだけでねぎとろ丼が味わえます。			ナムルセット(4種) もやし、小松菜、大根、ごぼうの4種のナムル セットです。4種の野菜はすべて国産です。			

栃木県産豚バラうす切りを使って 梅おろしの豚しゃぶサラダ

材料(2人分)

栃木県産豚バラうす切り・200g	大根おろし……………1/3本分
酒……………少々	梅干し(種を除いてたく)…2個
きゅうり(千切り)……………1/2本	酢……………大さじ2
みょうが(千切り)……………1個	しょうゆ……………小さじ2
かいわれ大根(2等分)…1/4パック	はちみつ……………小さじ1/4
大葉(千切り)……………2枚	油……………大さじ1

作り方

- 鍋にお湯を沸かし、酒を加える。豚肉は解凍して長さを半分にし、2～3枚ずつサッとお湯にくぐらせて火を通し、ザルにあげて冷ます。
- 野菜類は水にさらして水気を切る。
- ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、油を加えて更に混ぜ合わせる。
- 器に豚肉を盛り、②のをせ、③をかける。

1人分あたり	
カロリー	塩分
484kcal	2.0g



13日月
14日火
お届け



13日月
14日火
お届け



しょうゆを付けた後は焦げやすいので注意しましょう!

栃木県産あゆを使って あゆご飯で焼きおにぎり

材料(2合分)

米……………2合	だし汁……………2カップ
栃木県産あゆ……………2尾	酒……………大さじ3
塩……………小さじ2	みりん……………大さじ1/2
しょうが(みじん切り)……………1片	しょうゆ……………大さじ1
	塩……………少々
	大葉(千切り)……………4枚

焼きおにぎり

- B { 和風だしの素・みりん…各小さじ1/2
しょうゆ……………大さじ1

作り方

鮎ごはん

- 米は洗ってざるにあげる。
- あゆは解凍して水気を拭き取り、塩をまぶしてグリルで焼く。
- 炊飯器に、米、しょうが、Aを入れ、通常の水加減まで水を足してひとまぜする。
- ③に焼いたあゆをのせて炊飯する。
- 炊き上がったら、鮎を取り出し、ほぐして身の部分のみを戻し入れ、大葉も加えて全体を混ぜ合わせる。

焼きおにぎり

- あゆご飯でおにぎりを作る。Bを合わせる。
- フライパンにクッキングシートを敷き、おにぎりを並べる。
- 両面に焼き色がついたら、Bをつけて弱火で両面を焼く。

2合分あたり	
カロリー	塩分
1,410kcal	8.8g

材料(2人分)

国産若鶏モモ肉……………200g	
塩・こしょう……………適量	
片栗粉……………適量	
油……………適量	
A { 砂糖・しょうゆ・酢…各大さじ1と1/2	
片栗粉……………小さじ1	
玉ねぎ(みじん切り)……………1/4個	
B { 茹で卵(みじん切り)……………1個	
マヨネーズ……………適量	
塩・こしょう……………少々	
黒こしょう……………少々	
万能ねぎ(小口切り)……………適量	

作り方

- 鶏肉は食べやすく切って塩・こしょうを振る。
Bを混ぜ合わせタルタルソースを作る。
- フライパンに油を熱し、鶏肉に片栗粉をまぶして入れ、両面に焼き色を付けて焼き上げる。
- フライパン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る。
- 器に盛り付けてBをかけ、黒こしょうを振って万能ねぎを散らす。



15日水
16日木
お届け

国産若鶏モモ肉を使って

新玉たっぷり甘酢チキン

1人分あたり	
カロリー	塩分
655kcal	2.6g

6月 20日月～30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

20日(月)

Bコース

21日(火)

2人用

本体価格

1,500円

(税込 1,620円)

4人用

本体価格

2,398円

(税込 2,590円)

6人用

本体価格

2,954円

(税込 3,190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			
北海道産鮭山漬	冷凍	2切(140g) ×1パック	2切(140g) ×2パック	2切(140g) ×3パック	124	2.5	
白身魚とチーズの磯辺焼き	冷凍	6個 (132g)	12個 (264g)	12個 (264g)	205	1.8	
横浜大飯店監修麻婆ソース(広東式)	冷凍	120g	180g	240g	220	3.0	
北の大豆絹(充填)	チルド	120g ×3パック	120g ×6パック	120g ×6パック	64	0.0	
中華くらげ	冷凍	60g	80g	100g	127	4.2	
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、ご飯によく合う一品に仕上げました。						

Aコース

22日(水)

Bコース

23日(木)

2人用

本体価格

2,056円

(税込 2,220円)

4人用

本体価格

3,306円

(税込 3,570円)

6人用

本体価格

4,704円

(税込 5,080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	
		冷凍	200g	300g	400g	83	0.5	
さんま塩糍漬		冷凍	2尾(180g) ×1パック	2尾(180g) ×2パック	2尾(180g) ×3パック	332	9.9	
冷凍あさり(北海道産)		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	さんま塩糍漬 厳選したさんまを特選塩糍に漬け込みました。まろやかな風味になっています。							

Aコース

27日(月)

Bコース

28日(火)

2人用

本体価格

1,648円

(税込 1,780円)

4人用

本体価格

2,250円

(税込 2,430円)

6人用

本体価格

2,935円

(税込 3,170円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用	4人用	6人用			
栃木県産豚ロースうす切り 	冷凍	200g	300g	400g	263	0.1	1日目 ●豚肉のアスパラ チーズ巻きフライ ●梅入りのり佃煮
紀州産梅入りのり佃煮	冷凍	60g	80g	100g	142	7.9	
メバチまぐろ切り落とし	冷凍	120g	180g	240g	100	0.8	
北海道えりも発お刺身たこ	冷凍	60g	80g	120g	60	1.7	2日目 ●刺身盛り合わせ
ひとくち MEMO	北海道えりも発お刺身たこ 北海道えりも岬周辺でとれた柳たこを刺身用にスライスし、日高産のきざみ昆布を敷き詰めました。 ほんのりとした昆布の香りが風味豊かな味わいになっています。						

Aコース

29日(水)

Bコース

30日(木)

2人用

本体価格

1,713円

(税込 1,850円)

4人用

本体価格

2,593円

(税込 2,800円)

6人用

本体価格

3,620円

(税込 3,910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 ●豚肉と野菜の炒め物 ●あじの南蛮漬 2日目 ●冷し中華 ●パッピーまんじゅう
氷温造りあじの南蛮漬	冷凍	200g	260g	260g	195	1.2	
ダブルにまだれ冷し中華(栃木県産小麦粉使用)	チルド	2人用	4人用	6人用	263	2.3	
無塩せきロースハムスライス	チルド	60g ×1パック	60g ×1パック	60g ×2パック	116	2.5	
パッピーまんじゅう(栃木県産小麦・豚肉使用)	冷凍	4個 (100g)	8個 (200g)	12個 (300g)	230	0.9	
ひとくち MEMO	パッピーまんじゅう(栃木県産小麦・豚肉使用) 茨城県神栖市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。パプリカは甘みが多くあり、肉との相性も抜群です。						

材料(2人分)

栃木県産豚小間肉(モモ)……200g
 A 酒 ……………大さじ1
 塩・こしょう ……………少々
 片栗粉 ……………適量
 玉ねぎ(くし形切) ……………1/2個
 赤パプリカ(乱切り) ……………1/2個
 オクラ(斜め3等分) ……………2本
 ねぎ(みじん切り) ……………3cm
 しょうが(みじん切り) ……………1片
 にんにく(みじん切り) ……………1片
 油 ……………適量
 B 酒 ……………大さじ3
 酢・砂糖 ……………各大さじ2
 しょうゆ ……………大さじ1
 梅干し(種をとってたたく) ……2個
 万能ねぎ(小口切り) ……………適量

作り方

- ① 豚肉はAで下味をつけ適当な大きさに丸めて片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、ねぎ、しょうが、にんにくを入れて炒め、香りが立ったら①を加える。
- ③ 豚肉の色が変わったら野菜を加えて炒める。肉に火が通り、玉ねぎが透き通ってきたら、混ぜ合わせたBを加えて照りが出るまで煮絡める。
- ④ 器に盛り付け、万能ねぎを散らす。



22日水
23日木
お届け

栃木県産豚小間肉(モモ)を使って

豚小間団子の和風酢豚

1人分あたり	
カロリー	塩分
357kcal	2.8g

材料(2人分)

栃木県産豚ロースうす切り…200g
 塩・こしょう ……………少々
 スライスチーズ(2等分) ……………4枚
 グリーンアスパラ ……………8本
 小麦粉 ……………適量
 卵(溶く) ……………1個
 パン粉 ……………適量
 油 ……………適量
 中濃ソース ……………適量

作り方

- ① 豚肉は解凍して縦に広げる。アスパラは根元を切って長さを半分にする。
- ② 豚肉に塩・こしょうを振り、スライスチーズ1枚とアスパラを2本のせて手前からきつめに巻く。
- ③ 小麦粉・卵・パン粉の順に衣を付け、熱した揚げ油で色よく揚げる。
- ④ 食べやすく切って器に盛り付け、中濃ソースを添える。



27日月
28日火
お届け

栃木県産豚ロースうす切りを使って

豚肉のアスパラチーズ巻きフライ

1人分あたり	
カロリー	塩分
641kcal	1.4g

6月

1日水～9日木



レシピ紹介商品

季節のメニュー

ごはんの日

特別メニュー

Aコース

1日
(水)

Bコース

2日
(木)

2人用

本体価格
1,556円
(税込 1,680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
長崎県五島沖産真あじの天日干し	冷凍	2枚 (250g)	137	0.7	1日目 ●あじの焼き物 ●甘だれスティック
国産鶏の甘だれスティック	冷凍	160g ×1パック	243	1.7	
脂ののっためかじき切身	冷凍	2切 (140g)	306	0.1	2日目 ●めかじきの 和風ソテー ●ごぼうサラダ
ごぼうサラダ	チルド	140g ×1パック	189	1.4	
ひとくち MEMO	ごぼうサラダ 国内産ごぼうを国内加工し、シャキシャキの食感を残して白胡麻を効かせたマヨネーズソースで和えました。				

Aコース

3日
(金)

Bコース

4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	おすすめの献立
からすがれいみりん漬	冷凍	2切 (140g)	189	1.1	1日目 ●からすがれい 味酢漬焼き
げそ入りさつま揚げ	冷凍	6個 (120g)	84	1.6	●げそ入りさつま揚げ
あさひ納豆国産極小粒	チルド	2個 ×1パック	187	1.1	●納豆
なまうどん(栃木県産小麦使用)つゆ付	チルド	2人用	215	6.7	2日目 ●冷しかきあげうどん
国産野菜で作った野菜かき揚げ	冷凍	2個 (100g)	207	0.2	
ひとくち MEMO	げそ入りさつま揚げ げそを練り込んだボール蒲鉾です。解凍後、そのままお召し上がりいただけます。加熱するとより美味しいです。				

Aコース

6日
(月)

Bコース

7日
(火)

2人用

本体価格
2,056円
(税込 2,220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
ピチットさば開き	冷凍	約300g	221	1.8	1日目 ●さば開きの焼き物 ●味付巻きゆば
ふんわり味付巻ゆば	チルド	4個 ×1パック	151	0.6	
ドラゴン餃子	冷凍	6個(240g) ×1パック	197	1.1	2日目 ●ドラゴン餃子
かに玉風スープ	冷凍	160g	134	3.8	●かに玉風スープ
うまかもん	常温	100g	75	5.3	●高菜と卵の炒飯
ひとくち MEMO	ドラゴン餃子 新鮮野菜と国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2倍ぐらいの大きさに食べ応え十分です。				

Aコース

8日
(水)

Bコース

9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
栃木県産豚肩ローススライス	チルド	200g	253	0.1	1日目 ●豚肉の生姜焼き ●さんまつみれ汁
さんまのすり身(味付)	冷凍	120g	257	2.4	
尚仁沢名水絹豆腐	チルド	350g ×1パック	56	0.0	2日目 ●メバルのホイル焼き
メバル切身	冷凍	2切 (160g)	109	0.2	●エビとたまごの マセドアンサラダ
バナメイエビ	冷凍	120g	82	0.3	
ひとくち MEMO	さんまのすり身(味付) 宮城県女川港で水揚げされたさんまを頭部・尻部・内臓を除去し、骨ごとミンチにしました。汁物やハンバーグ、揚げ物などにご使用ください。				

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

材料(2人分)

脂ののっためかじき切身・2切(140g)
 酒 …………… 大さじ1/2
 塩・こしょう …………… 少々
 小麦粉 …………… 適量
 油 …………… 適量
 バター …………… 10g
 A 酒・しょうゆ …………… 各大さじ1
 練りわさび …………… 小さじ1

作り方

- ① めかじきは解凍して水気を拭き取り、酒、塩・こしょうで下味をつけ5分程度おく。
- ② フライパンに油を熱し、①の水気を拭き取り小麦粉をまぶして入れ、両面に焼き色をつけて焼き上げ、器に盛り付ける。
- ③ ②のフライパンの汚れを拭き取り、バターを加える。バターが溶けてきたらAを加え、全体がフツフツとしてきたら、魚にかける。



1日水
2日水
お届け

脂ののっためかじき切身を使って めかじきの和風ソテー

1人分あたり
 カロリー 塩分
 305kcal 1.7g

うまかもんを使って

高菜と卵の炒飯

材料(2人分)

ご飯……………茶碗2杯分 卵(溶く)……………1個
 うまかもん……………50g A しょうゆ……………小さじ1
 長ねぎ(みじん切り) …… 1/2本 A 和風だしの素……………小さじ1
 ごま油……………適量 塩・黒こしょう……………少々
 しょうゆ……………少々
 万能ねぎ(小口切り) ……適量

作り方

- ① フライパンにごま油を熱し、長ねぎとうまかもんを入れて炒める。
- ② ①をフライパンの端に寄せ、卵を流し入れて炒め、卵が半熟状になったらご飯を加えて更に炒める。
- ③ Aを加えて炒め、塩・黒こしょうで味を調える。
- ④ 仕上げにしょうゆをまわしかけ、軽く炒めて器に盛り付け、万能ねぎを散らす。

1人分あたり
 カロリー 塩分
 367kcal 2.7g



6日水
7日水
お届け



8日水
9日水
お届け

バナメイエビを使って

エビとたまごのマセドアンサラダ

材料(2人分)

バナメイエビ……………120g プロセスチーズ(5mm角切り)……………30g
 酒……………適量
 ブロッコリー……………1/2株 マヨネーズ……………適量
 茹で卵……………1個 塩・黒こしょう……………少々

作り方

- ① バナメイエビは解凍後皮を剥いて背ワタを取り、酒を入れた熱湯で茹でて冷まし、半分に切る。
- ② ブロッコリーは小房に分け、塩(分量外)を入れた熱湯でサッと茹でて冷ます。
- ③ ボウルに茹で卵を入れてフォークで粗目につぶし、①、②、プロセスチーズを入れ、マヨネーズを加えて和える。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 塩分
 223kcal 1.3g

6月13日月～21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

13日
(月)

Bコース

14日
(火)

2人用

本体価格

1,565円

(税込 1,690円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
栃木県産あゆ	冷凍	2尾	194	0.2	1日目 ●あゆの焼き物 ●つくね
栃木県産豚肉・ニラ使用でか!つくね	冷凍	2本 (200g)	241	1.1	2日目 ●赤魚純米大吟醸粕漬焼き ●まいたけと油あげの 炊き込みご飯
赤魚純米大吟醸粕漬	冷凍	1枚 (180g)	117	1.3	
栃の木 まいたけ	チルド	100g	15	0.0	
日光国産大豆油あげ	チルド	2枚 x1パック	260	0.0	
ひとくち MEMO	赤魚純米大吟醸粕漬 栃木県産の米を使用し、惣肴酒造(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

15日
(水)

Bコース

16日
(木)

2人用

本体価格

2,000円

(税込 2,160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
福さ屋の明太子使用いわし明太	冷凍	4尾 (200g)	232	1.1	1日目 ●いわし明太 ●いか一夜干し焼き
するめいか一夜干し	冷凍	1枚 (130g)	79	0.9	2日目 ●鮭の焼き物 ●あじのマリネ
熟成紅鮭切身	冷凍	2切 (140g)	136	1.7	
あじと3種の野菜のマリネ	冷凍	100g	137	0.5	
ひとくち MEMO	福さ屋の明太子使用いわし明太 銚子港に水揚げされたいわしの頭と内臓を取り、福さ屋の明太子を詰め冷凍しました。弱めの中 火で焼いてください。				

Aコース

17日
(金)

Bコース

18日
(土)

2人用

本体価格

2,593円

(税込 2,800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
国産穴子めしの素	冷凍	2合用 (110g)	167	6.3	1日目 ●穴子めし ●わかめのみそ汁
三陸早採りわかめ	チルド	50g	31	25.4 (塩抜き前)	2日目 ●刺身 盛り合わせ ●茶碗蒸し
刺身盛り合わせ(マグロ・鯛・天使の海老)	冷凍	2人用	113	1.5	
国産具材の茶碗蒸し	チルド	2個 (320g)	43	0.8	
ひとくち MEMO	刺身盛り合わせ(マグロ・鯛・天使の海老) 三種のお刺身が入った盛り合わせです。 P30「天使の海老」の紹介記事を掲載していますのでご覧ください。				

Aコース

20日
(月)

Bコース

21日
(火)

2人用

本体価格

1,648円

(税込 1,780円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
白身魚のオイル焼(レモンペッパー)	冷凍	180g	219	1.9	1日目 ●白身魚のオイル焼 ●ナポリタン ●たこカルパッチョ
つかいきりナポリタン	冷凍	160g	156	0.7	2日目 ●かますのフライ サルサソースがけ ●豆腐のスープ
たこカルパッチョ(バジル風味)	冷凍	80g	127	2.0	
かます生開き	冷凍	4枚	131	1.8	
北の大豆絹(充填)	チルド	120g x3パック	77	0.0	
ひとくち MEMO	白身魚のオイル焼(レモンペッパー) 鹿児島県で水揚げされた白身(しいら)をレモンペッパーで味付けしました。解凍したレモンペッ パー調味液に含まれるオイルのみでフライパンでそのまま加熱してください。				

材料(2合分)

栃の木 まいたけ(ほぐす) …… 100g
日光国産大豆油あげ …… 1枚
人参(千切り) …… 1/2本
A しょうゆ・酒 …… 各大さじ2
和風だしの素 …… 小さじ1
米 …… 2合
万能ねぎ(小口切り) …… お好みで

作り方

- ① 米は洗ってザルにあげ、2合の目盛りの少し下まで水を入れる。日光国産大豆油あげは食べやすく切る。
- ② ①にAを入れて混ぜ、人参、油あげ、まいたけの順にのせ、炊飯する。
- ③ 炊きあがったら全体を混ぜて茶碗に盛り、お好みで万能ねぎを散らす。

2合分

カロリー	塩分
1,218kcal	6.9g



13日月
14日必
お届け

栃の木 まいたけ・日光国産大豆油あげを使って

まいたけと油あげの炊き込みご飯

材料(2人分)

かます生開き …… 4枚
塩・こしょう …… 少々
小麦粉 …… 適量
卵(溶く) …… 1個
パン粉 …… 1カップ
粉チーズ …… 大さじ2
油 …… 適量
好みの葉物野菜 …… 適量

(サルサソース)

トマト(角切り) …… 1個
玉ねぎ(角切り) …… 1/6個
ピーマン(角切り) …… 1/2個
にんにく(みじん切り) …… 1/2片
タバスコ …… 少々
レモン汁 …… 大さじ1
砂糖 …… 小さじ1
塩 …… 小さじ1/2

作り方

- ① かますは解凍して水気を拭き取り、塩・こしょうを振る。パン粉と粉チーズを混ぜ合わせる。
- ② トマトは湯剥きし、角切りにしてボウルに入れ、サルサソースの材料をすべて加えて混ぜ合わせる。冷蔵庫で1時間程度冷やして味を馴染ませる。
- ③ かますに小麦粉・卵・パン粉(①で粉チーズを混ぜたもの)の順に衣を付け、熱した揚げ油で色よく揚げる。
- ④ ③を器に盛り、サルサソースをかけ、好みの葉物野菜を添える。



20日月
21日必
お届け

かます生開きを使って

かますのフライサルサソースがけ

1人分あたり

カロリー	塩分
629kcal	4.2g

6月 22日水～30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
22日
(水)

Bコース
23日
(木)

2人用
本体価格
1,565円
(税込 1,690円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
本さわら切身	冷凍	2切 (160g)	177	0.2	1日目 ●さわらの レモン照り焼き ●あさりの汁物
冷凍あさり(北海道産)	冷凍	150g	30	2.2	
一汐しまほっけ一夜干し	冷凍	1枚	113	1.8	2日目 ●しまほっけ 一夜干し焼き ●はんぺんの磯辺焼き ●納豆
はんぺん	チルド	90g ×1枚	83	1.5	
国産小粒納豆	チルド	2個 ×1パック	220	1.5	
ひとくち MEMO	一汐しまほっけ一夜干し 良質な原料を半身加工し、塩水に漬け込み 冷風乾燥で余分な水分を飛ばして旨さを凝縮 させました。 はんぺん はんぺん特有の臭みがなく、ふんわりソフトな 食感とやさしい味が特徴です。				

Aコース
27日
(月)

Bコース
28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
まぐろのたたき身丼 (ごま風味)	冷凍	120g	116	2.4	1日目 ●まぐろのたたき身丼 ●あとひきだいこん
あとひきだいこん	チルド	180g	62	3.4	2日目 ●秋鮭の ちゃんちゃん焼き ●ほたて松前漬
北海道産秋鮭切身	冷凍	2切 (160g)	133	0.2	
ほたて松前漬	冷凍	80g	85	2.1	
ひとくち MEMO	まぐろのたたき身丼(ごま風味) きはだまぐろとめばちまぐろのたたき身を、ごま 油で調味しました。ごまの香ばしさが食欲をそ とる商品です。 ほたて松前漬 青森県産のベビーホタテを使用し、昆布は北 海道産、野菜は国産を使用した松前漬です。				

Aコース
29日
(水)

Bコース
30日
(木)

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	おすすめの献立
いか短冊の中華ソース	冷凍	200g	102	1.3	1日目 ●いか短冊の 中華ソース炒め ●パッピーまんじゅう ●さしみこんにやく
パッピーまんじゅう (栃木県産小麦・豚肉使用)	冷凍	4個 (100g)	230	0.9	
ひとくちさしみこんにやく (タレ付)	常温	120g	35	0.7	2日目 ●冷し中華
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	
無塩せきローズハムスライス	チルド	60g ×1パック	116	2.5	
ひとくち MEMO	パッピーまんじゅう(栃木県産小麦・豚肉使用) 茨城県神栖市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。パプリカは甘みが多く あり、肉との相性も抜群です。 ダブルごまだれ冷し中華(栃木県産小麦粉使用) 麺は栃木県産小麦を使用しています。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に味を調えました。				

材料(2人分)

本さわら切身 …… 2切(160g)
 酒 …… 大さじ1
 塩 …… 少々
 小麦粉 …… 適量
 油 …… 適量
 しし唐 …… 4本
 A | しょうゆ・酒・みりん・レモン汁
 …… 各大さじ1
 | 砂糖 …… 大さじ1/2
 レモンの皮(千切り) …… お好みで

作り方

- ① さわらは解凍して酒・塩を振り、しばらくおいて水気を拭き取る。
- ② フライパンに油を熱し、①に小麦粉をまぶして入れ、魚の両面に焼き色をつけて焼き上げ、途中、しし唐を加えて火を通す。
- ③ ②のフライパンの余分な油を拭き取り、混ぜ合わせたAを加え、とろみが付くまでフライパンをゆすりながら全体を絡める。器に盛り付け、お好みでレモンの皮をのせる。



22日水
23日木
お届け

本さわら切身 を使って

さわらのレモン照り焼き

1人分あたり	
カロリー	塩分
248kcal	2.0g

材料(2人分)

北海道産秋鮭切身(ムニエル用)
 …… 2切(160g)
 塩・こしょう …… 少々
 バター …… 20g
 キャベツ(ざく切り) …… 1/4個
 玉ねぎ(薄切り) …… 1/2個
 人参(短冊切り) …… 1/4本
 しめじ(ほぐす) …… 1/2株
 A | みそ …… 大さじ3
 | 酒 …… 大さじ2
 | 砂糖・みりん …… 各大さじ1
 塩・こしょう …… 少々

作り方

- ① 鮭は解凍して水気を拭き取り、塩・こしょうを振る。
- ② フライパンにバターを入れて溶かし、①を入れて焼き、焼き目が付いたら裏返す。
- ③ 鮭の周りに野菜を入れ、混ぜ合わせたAを回しかけ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ 全体に火が通ったら身をほぐして野菜と混ぜ、塩・こしょうで味を調える。



27日月
28日火
お届け

北海道産秋鮭切身(ムニエル用) を使って

秋鮭のちゃんちゃん焼き

1人分あたり	
カロリー	塩分
323kcal	4.3g

6月

1日水~7日火



レシピ紹介商品

ごはんの日

季節のメニュー

特別メニュー

Aコース

1日
(水)

Bコース

2日
(木)

2人用

本体価格

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
栃木県産豚挽肉パラパラミート	冷凍	150g	221	0.1	1日目 ●中華風肉味噌ごはん ●人参とツナのしりしり
まぐろ油漬・フレーク	常温	70g	341	0.7	2日目 ●ぶりの照り焼き ●黒豚の もっちりポテト包み ●ごま香る 塩だれキャベツ
カット人参(人参しりしり用)	チルド	150g	37	0.1	
天然ぶり切身	冷凍	2切 (160g)	257	0.1	
黒豚のもっちりポテト包み	冷凍	4個 (80g)	200	1.0	
ごま香る塩だれキャベツ	チルド	150g	44	2.6	
ひとくち MEMO	黒豚のもっちりポテト包み 国産フレッシュの玉ねぎ、キャベツと黒豚ベースの具材をじゃがいもベースの生地で包んだ、もっちり食感の商品です。		ごま香る塩だれキャベツ シャキシャキ食感の国産きゃべつを香味野菜(にんにく、ニラ、ねぎ、)でじっくりと漬け込みました。香ばしいごまの風味と、ピリッとする黒しょうが味の特徴です。		

Aコース

3日
(金)

Bコース

4日
(土)

2人用

本体価格

1,620円

(税込 1,750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 ●コーンと豚肉の スパイシー炒め ●納豆
北海道十勝産スイートコーン	冷凍	200g	116	0.0	2日目 ●ぶっかけ 山菜とろろうどん ●焼ちくわいそべ天
あさひ納豆国産極小粒	チルド	2個 x1パック	187	1.1	
なまうどん(栃木県産小麦使用)つゆ付	チルド	2人用	215	6.7	
国産山菜なめこ	常温	100g	23	1.3	
冷凍とろろ	冷凍	50g x2パック	66	0.0	
焼ちくわいそべ天	冷凍	4本	245	1.4	
ひとくち MEMO	なまうどん(栃木県産小麦粉使用)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。		国産山菜なめこ 国産原料のわらびとなめこを食感豊かに使いやすく仕上げました。みぞれ和えや、山菜おろしそば、山菜うどんなどにも便利です。		

Aコース

6日
(月)

Bコース

7日
(火)

2人用

本体価格

2,509円

(税込 2,710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
濃厚デミグラスソースハンバーグ	冷凍	140g x2パック	204	1.0	1日目 ●濃厚デミグラスソース ハンバーグ ●焼きじゃがバター ●トマト&やさいスープ
北海道十勝めむろ産 焼きじゃがバター	冷凍	200g	117	0.4	2日目 ●刺身盛り合わせ ●七品目ひじき豆
エコープ トマト&やさいスープ	常温	10g x2パック	380	17.0	
ビンチョウ切り落とし	冷凍	120g	108	0.7	
北海道産ほたて貝柱	冷凍	4玉	88	0.3	
七品目ひじき豆	常温	135g	146	1.6	
ひとくち MEMO	濃厚デミグラスソースハンバーグ 国産豚肉を使用した食感の良いコクのあるハンバーグです。またソースも野菜・香辛料などを加えて本格的なデミグラスソースに仕上げています。		七品目ひじき豆 北海道産大豆とにんじん、こんにゃく、れんこん、油揚げ、ひじきなど七種類の具材をかつお節と昆布のだし味で柔らかく炊き上げました。		

※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)

栃木県産豚挽肉パラパラミート
..... 150g
長ねぎ(みじん切り) 1/4本
にんにく(みじん切り) 1/2片
ごま油 小さじ2
A { コチュジャン・甜面醬・各小さじ1
酒・みりん 各大さじ1
塩・こしょう 少々
ご飯 茶碗2杯分
白ごま 少々

作り方

- ① フライパンにごま油、長ねぎ、にんにくを入れて熱し、香りが立ってきたら、豚挽肉を加えて炒める。
- ② 肉の色が変わってきたら、合わせたAを入れてよく煮絡めて塩・こしょうで味を調える。
- ③ 器にご飯を盛り付けて②をかけ、白ごまを振る。



1日水
2日木
お届け

栃木県産豚挽肉パラパラミートを使って 中華風肉味噌ごはん

1人分あたり	
カロリー	塩分
591kcal	1.0g

まぐろ油漬・フレーク・カット人参(人参しりしり用)を使って 人参とツナのしりしり

材料(2人分)

まぐろ油漬・フレーク ..70g 和風だしの素 小さじ1
カット人参(人参しりしり用) しょうゆ 小さじ1
..... 150g 塩・こしょう 少々
油 小さじ2 卵(溶く) 2個

作り方

- ① フライパンに油を入れて熱し、人参を入れて炒める。
- ② まぐろ油漬・フレークを加えてさらに炒め、和風だしの素、しょうゆ、塩・こしょうの順に調味料を加えて炒め合わせる。
- ③ 溶き卵を回しかけて手早く混ぜ、卵が固まってきたら火を止める。

1人分あたり	
カロリー	塩分
265kcal	1.7g



1日水
2日木
お届け



3日金
4日土
お届け

栃木県産豚肉切り落とし(カタ)・北海道十勝産スイートコーンを使って コーンと豚肉のスパイシー炒め

材料(2人分)

栃木県産豚肉切り落とし(カタ) オリーブオイル 小さじ2
..... 180g 酒 大さじ1
北海道十勝産スイートコーン A { コンソメ 小さじ1/3
..... 200g 塩 小さじ1/2
黒こしょう 少々

作り方

- ① フライパンにコーンとオリーブオイルを入れて混ぜ合わせてから火にかけ、蓋をして中火で2分程蒸し焼きにする。
- ② 蓋をあけ、豚肉を加えて炒める。
- ③ 肉の色が変わってきたら、合わせたAを回し入れて手早く炒め合わせる。
- ④ 仕上げに黒こしょうを振って器に盛り付ける。

1人分あたり	
カロリー	塩分
358kcal	1.3g

6月 8日水～16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

8日
(水)

Bコース

9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
醤油糀でやわらか豚肉の野菜炒めの素	冷凍	200g	208	2.1	1日目 ●醤油糀でやわらか豚肉の野菜炒め ●いかだんご 2日目 ●メバルの焼き物 ●冷奴 ●明太子
カット野菜(キャベツ野菜炒め)	チルド	230g	25	0.0	
いかだんご	冷凍	6個 (150g)	179	0.8	
メバル開きふっくら干し	冷凍	2枚 (300g)	87	0.5	
尚仁沢名水絹豆腐	チルド	350g	56	0.0	
無着色辛子明太子	冷凍	50g	107	4.4	
ひとくちMEMO	醤油糀でやわらか豚肉の野菜炒めの素 国産の豚肉をカットし、醤油糀のたれをベースに糖蜜と梨の擦りおろしを加えることでコクと甘みを出したタレで味付けしました。				いかだんご おかずにも、おやつにも、おつまみにもふわっと美味しく食べられる、たっぷりのいかで作っただんごです。調理法も多様です。揚げてよし、ゆでてよし、レンジでの調理も可能です。

2人用
本体価格
1,759円
(税込 1,900円)

Aコース

13日
(月)

Bコース

14日
(火)

お届け商品	温度帯	分量 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	1日目 ●レンジで簡単 まいたけの肉巻き ●栃木県産ニラ入り さつま揚げ 2日目 ●赤魚純米大吟醸 粕漬焼き ●味付巻ゆば ●長なす浅漬
栃の木 まいたけ	チルド	100g	15	0.0	
栃木県産ニラ入りさつま揚げ	冷凍	90g ×1枚	125	1.8	
赤魚純米大吟醸粕漬	冷凍	1枚 (180g)	117	1.3	
ふんわり味付巻ゆば	チルド	4個 ×1パック	151	0.6	
長なす浅漬	チルド	1本	33	3.5	
ひとくちMEMO	栃木県産ニラ入りさつま揚げ 食欲をそそるねぎの香りの風味豊かな味わいの揚蒲鉾です。				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。

2人用
本体価格
1,889円
(税込 2,040円)

Aコース

15日
(水)

Bコース

16日
(木)

お届け商品	温度帯	分量 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	1日目 ●甘辛鶏ごぼう ●しらす 2日目 ●鮭の焼き物 ●信田と厚揚げの煮物
カットごぼう(鶏ごぼう用)	チルド	150g	65	0.0	
静岡県産釜揚げしらす	冷凍	40g	89	2.8	
熟成紅鮭切身	冷凍	2切 (140g)	136	1.7	
煮物セット(鶏そぼろ信田・小ぶり絹厚揚げ)	冷凍	132g	172	0.7	
国産冷凍煮物ミックス	冷凍	150g	41	0.0	
ひとくちMEMO	静岡県産釜揚げしらす 静岡県で漁獲されたしらすを鮮度の良いまま釜揚げにしました。				煮物セット(鶏そぼろ信田・小ぶり絹厚揚げ) 鶏そぼろを油揚げで包んだ信田と国産大豆を使用した豆腐で作った絹厚揚げのセットです。

2人用
本体価格
2,000円
(税込 2,160円)

材料(2人分)

栃木県産豚バラうす切り…… 180g
 塩・こしょう…………… 少々
 栃の木 まいたけ(小房に分ける)
 …………… 100g
 しょうゆ…………… 大さじ2
 みりん…………… 大さじ1
 ④ 酢・ごま油…………… 各大さじ1/2
 長ねぎ(みじん切り) …… 1/4本
 しょうが(みじん切り) …… 1/2片
 白髪ねぎ…………… 適量

作り方

- ① 解凍した豚肉を広げて軽く塩・こしょうをし、まいたけを手前にのせてきつめに巻く。残りも同様に巻く。
- ② 耐熱皿に①を並べ、混ぜ合わせた④をかける。ふんわりとラップをかけてレンジ(500W)で5分～6分程度加熱して火を通す。
- ③ ②を器に盛り付けて、余った汁を上からかけ、白髪ねぎをのせる。

1人分あたり	
カロリー	塩分
433kcal	3.2g
※かけ汁全量含む。	



13日月
14日水
お届け

栃木県産豚バラうす切り・栃の木 まいたけ を使って

レンジで簡単まいたけの肉巻き

材料(2人分)

国産若鶏モモ肉(ひと口大) …… 200g
 ④ 酒…………… 大さじ1
 塩・こしょう…………… 少々
 カットごぼう(鶏ごぼう用) …… 150g
 片栗粉…………… 大さじ3
 油…………… 適量
 ⑤ 砂糖・しょうゆ・みりん… 各大さじ1と1/2
 酒・酢…………… 各小さじ2
 白ごま…………… 適量
 万能ねぎ(小口切り) …… 適量

作り方

- ① ビニール袋に鶏肉と④を入れてよく揉み込む。
- ② ①にごぼうと片栗粉を入れて振り混ぜ、全体にまぶす。
- ③ フライパンに多めの油を入れて熱し、②の中の鶏肉を入れて揚げ焼きにし、火が通ったら一旦取り出す。
- ④ 続けてごぼうを入れて少し色づくまで揚げ焼きにして一旦取り出す。
- ⑤ フライパンの油をキッチンペーパーで拭き取り、合わせた⑤を入れて煮立たせ、③と④を戻し入れて手早く絡める。
- ⑥ 器に盛り付けて白ごまと万能ねぎを散らす。

コツ!



ごぼうは揚げ焼きにする際、くっつきやすいので、菜箸で離すように焼いてください。



15日水
16日木
お届け

国産若鶏モモ肉・カットごぼう(鶏ごぼう用) を使って

甘辛鶏ごぼう

1人分あたり	
カロリー	塩分
443kcal	2.7g

6月17日金～23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
17日
(金)

Bコース
18日
(土)

2人用
本体価格
2,602円
(税込 2,810円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
ドラゴン餃子	冷凍	6個 (240g)	197	1.1
かに玉風スープ	冷凍	160g	134	3.8
海鮮ぶっかけ丼の具(えび)	冷凍	100g ×2パック	90	2.5
やわらかささみ唐揚げにんにく塩	冷凍	160g	96	1.4
レタスサラダ	チルド	100g	12	0.0
ミニトマト	チルド	140g	29	0.0

おすすめの献立

1日目
●ドラゴン餃子
●かに玉風スープ

2日目
●海鮮ぶっかけ丼
●ささみ唐揚げ
●サラダ



ドラゴン餃子
新鮮野菜と国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2倍ぐ
らいの大きさで食べ応え十分です。

やわらかささみ唐揚げにんにく塩
国産の鶏ササミを食べやすい大きさにカットし、にんにく香る塩味の唐揚げ用に味付けしました。ササミの食感が印象に残る一品です。

Aコース
20日
(月)

Bコース
21日
(火)

2人用
本体価格
1,556円
(税込 1,680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
北の大豆絹(充填)	チルド	120g ×3パック	64	0.0
白身魚とチーズの磯辺焼き	冷凍	6個 (132g)	205	1.8
長崎県五島沖産真あじの天日干し	冷凍	2枚 (250g)	137	0.7
梅酢使用国産れんこん スライス水煮	常温	80g	44	0.2
お料理上手 きんぴらこんにゃく	常温	100g	5	0.0

おすすめの献立

1日目
●麻婆豆腐
●白身魚とチーズの磯辺焼き

2日目
●あじの焼き物
●れんこんと
こんにゃくのきんぴら

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。

白身魚とチーズの磯辺焼き
チーズとアオサの風味たっぷりの白身魚の磯
辺焼きです。フレッシュな山芋を使用したやわ
らかい食感が特徴です。

Aコース
22日
(水)

Bコース
23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
栃木県産豚小間肉(モモ)	チルド	180g	183	0.1
もやし	チルド	250g	14	0.0
3種の根菜まんじゅう	冷凍	4個 (120g)	172	0.9
からすがれいみりん漬	冷凍	2切 (140g)	189	1.1
冷凍あさり(北海道産)	冷凍	150g	30	2.2
国産小粒納豆	チルド	2個 ×1パック	220	1.5

おすすめの献立

1日目
●豚肉ともやしの
とろみ炒め
●3種の根菜まんじゅう

2日目
●からすがれい
みりん漬焼き
●あさりの汁物
●納豆

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。

からすがれいみりん漬
カラスカレイを、本みりんを使用した調味液に漬
け、更に冷風乾燥で仕上げ風味を高めました。

材料(2人分)

梅酢使用国産れんこんスライス水煮
..... 80g
お料理上手 きんぴらこんにゃく
..... 100g
ごま油 小さじ2
しょうゆ・みりん各大さじ1と1/2
A 酒 大さじ1
砂糖 小さじ1
七味唐辛子 お好みで

作り方

- ① れんこんとこんにゃくはそれぞれザルにあげ、軽く水洗いして水気をよく切る。
- ② フライパンにこんにゃくを入れて乾煎りし、チリチリと音がしてきたらごま油とれんこんを入れて炒める。
- ③ 合わせたAを加えて汁気がなくなるまで煮絡める。
- ④ 器に盛り付けて、お好みで七味唐辛子を振る。

1人分あたり

カロリー	塩分
113kcal	2.0g



20日月
21日火
お届け

梅酢使用国産れんこんスライス水煮・お料理上手 きんぴらこんにゃくを使って

れんこんとこんにゃくのきんぴら

材料(2人分)

栃木県産豚小間肉(モモ) 180g
もやし 250g
にんにく(みじん切り) 1片
ごま油 大さじ1
A しょうゆ・酒・水 各大さじ2
和風だしの素・砂糖 .. 各小さじ1
水溶き片栗粉 適量
かいわれ大根 適量

作り方

- ① フライパンににんにくとごま油を入れて熱し、香りが立ったら豚肉を入れて炒める。
- ② 肉の色が変わってきたら、もやしを加えてさらに炒める。
- ③ 合わせたAを入れて炒め、水溶き片栗粉を加えて手早く炒め合わせる。
- ④ とろみがついたら器に盛り付けて、かいわれをのせる。

1人分あたり

カロリー	塩分
295kcal	3.3g



22日水
23日木
お届け

栃木県産豚小間肉(モモ)・もやしを使って

豚肉ともやしのとろみ炒め

6月27日月～30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

27日
(月)

Bコース

28日
(火)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
栃木県産豚ロース うす切り	冷凍	180g	263	0.1	1日目 ●豚肉のわかめ巻き ●さつまあげ
三陸早採りわかめ	チルド	50g	31	25.4 (塩抜き前)	2日目 ●さば醤油麹漬焼き ●揚げ出し豆腐
切れてるいかさつま	チルド	5切 ×1パック	124	1.8	
さば醤油麹漬(中腹骨なし)	冷凍	180g	228	1.6	
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	
ひとくち MEMO	さば醤油麹漬(中腹骨なし) 宮城県石巻港で水揚げされた鮮度の高い旬の さばを三枚おろしにし、腹骨も取り、食べやすい 大きさにカット後、醤油麹に漬け込みました。 国産大豆使用揚げ出し豆腐セット(つゆ付き) 冷凍のまま、油で揚げるだけで簡単に食べられ る揚げ出し豆腐をつゆとセットにしました。				

2人用
本体価格
1,556円
(税込 1,680円)

Aコース

29日
(水)

Bコース

30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
栃木県産豚肉切り落とし(カタ)	チルド	180g	216	0.1	1日目 ●豚肉と小松菜の 塩あんかけ ●3種の野菜と ほたてのサラダ
小松菜	チルド	1パック	15	0.0	2日目 ●ごまだれ冷し中華
3種の野菜とほたてのサラダ カニカマ入り	チルド	100g	78	1.1	
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	3種の野菜とほたてのサラダカニカマ入り ビネガーで仕上げたほたてと野菜が手軽に食べ られるマリネサラダです。お好みの野菜を加える ことで自分好みのサラダにして召し上がれます。 ダブルごまだれ冷し中華(栃木県産小麦粉使用) 麺は栃木県産小麦を使用しています。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に味を調えました。				

2人用
本体価格
1,694円
(税込 1,830円)

伏見 伏見蒲鉾



切れてるいかさつま

そのまますぐに食べられる、
いかと野菜の切れてるさつま揚げ

いかと野菜の具材感が美味しいさつま揚げです。
お皿に盛っておかずやおつまみの一品に最適です。
加熱済み食品ですので、そのままでも美味しく
召し上がれます。
レンジで温める場合は、あけくちから点線まで
フィルムをはがし、レンジ(500W)で1分を目安に
温めてお召し上がりください。

うどんの
トッピングに♪



お好みの野菜と
炒めたり♪



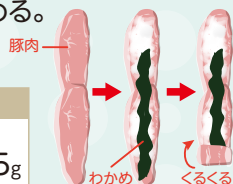
27日①・28日②お届け

材料(2人分)

栃木県産豚ロースうす切り… 180g
三陸早採りわかめ …… 25g
小麦粉 …… 適量
油 …… 小さじ2
A { しょうゆ・酒・砂糖・みりん
…… 各大さじ1
水 …… 1/4カップ

作り方

- ① わかめは水で戻し、水気を絞る。
- ② 解凍した豚肉を縦長に広げ、もう1枚を少し重ねて置く。
- ③ 小麦粉を茶こしで薄く全体に振り、等分に分けたわかめを奥10cmくらい残して豚肉の上にのせ、手前から巻いていく。残りも同様に巻く。
- ④ フライパンに油を熱し、③の巻き終わりを下にして並べ入れ、転がしながら焼く。
- ⑤ 全体に焼き色がついたら、合わせたAを入れて蓋をし、2～3分蒸し煮にする。
- ⑥ 蓋を取って揺すりながら照りが出るまで煮詰める。



1人分あたり	
カロリー	塩分
356kcal	1.5g



27日月
28日火
お届け

栃木県産豚ロースうす切り・三陸早採りわかめ を使って

豚肉のわかめ巻き

材料(2人分)

栃木県産豚肉切り落とし(カタ)
…… 180g
小松菜 …… 250g
にんにく(すりおろす) …… 小さじ1/2
しょうが(すりおろす) …… 小さじ1/2
ごま油 …… 小さじ2
A { 塩・鶏ガラスープの素・しょうゆ
…… 各小さじ1/2
水 …… 1カップ
水溶き片栗粉 …… 適量
ラー油 …… お好みで

作り方

- ① 小松菜は4cm幅に切り、茎と葉に分ける。
- ② フライパンににんにく、しょうが、ごま油を入れて熱し、香りが立ったら豚肉を入れて炒める。
- ③ 肉の色が変わってきたら、小松菜の茎を加えて炒める。
- ④ 1～2分炒めたら、小松菜の葉と合わせたAを加えて煮立ったら2分程煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 器に盛り付けて、お好みでラー油をかける。



29日水
30日木
お届け

栃木県産豚肉切り落とし(カタ)・小松菜 を使って

豚肉と小松菜の塩あんかけ

1人分あたり	
カロリー	塩分
270kcal	1.4g

6月

1日水~7日火



レシピ紹介商品

ごはんの日

季節のメニュー

特別メニュー

Aコース

1日(水)

Bコース

2日(木)

2人用

本体価格

1,194円

(税込 1,290円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
名古屋コーチンまぶしセット		冷凍	246g	179	5.1
さわらとろみ漬		冷凍	2切 (140g)	177	0.6
ひとくち MEMO	名古屋コーチンまぶしセット 名古屋名物の「ひつまぶし」を名古屋の地鶏「名古屋コーチン」で開発致しました。タレは蒲焼のタレをイメージし、ご飯との相性は抜群です。炊飯器一つで簡単に調理が出来ます。最初は混ぜご飯として、次に薬味を入れて、最後にお茶をかけてお茶漬けとしてどうぞ。		さわらとろみ漬 生姜を加えた醤油たれにさわらを漬け込みました。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

3日(金)

Bコース

4日(土)

2人用

本体価格

1,704円

(税込 1,840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
能登産一本釣いか開き		冷凍	1枚(140g)	83	0.5
帆立ひも入り中華くらげ		冷凍	100g	125	3.3
ひとくち MEMO	能登産一本釣いか開き 一本釣いかを便利でお使いやすいよう開きました。深層水仕立てにしてあります。そのまま網焼きや天ぷら、炒め物などにお使いください。煮物や酢の物、サラダ等にもお使いいただけます。		帆立ひも入り中華くらげ 食感の良いくらげに帆立貝ひもを加えました。ごま油の風味豊かでピリッと辛い中華味に仕上げました。		

Aコース

6日(月)

Bコース

7日(火)

2人用

本体価格

2,491円

(税込 2,690円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
とちぎ和牛ハンバーグ(ソース付)		冷凍	160g ×2個	223	1.2
えび西京漬		冷凍	2尾 (100g)	970	0.9
ひとくち MEMO	とちぎ和牛ハンバーグ(ソース付) 栃木県が誇るとちぎ和牛という最高級のブランドを使用したハンバーグです。職人の手で一つ一つ丁寧に仕込みました。副原料も和牛の風味を生かすため、あえて黄金色に炒めた玉葱のみを使用しました。		えび西京漬 大型の天然えび(ウシエビ)を京都老舗の西京味噌を使用して漬けた本場京都の西京漬です。		

※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)

とちぎゆめポーク切り落とし(カタ) 250g
 酒 大さじ1
 片栗粉 適量
 油 適量
 新玉ねぎ(薄切り) 小1個
 しょうゆ・酢・砂糖
 ① 各大さじ2と1/2
 唐辛子(輪切り) 小さじ1
 かいわれ大根 適量

作り方

- ① ボウルやバットに①を入れてよく混ぜ合わせ、玉ねぎを加えて漬け込む。
- ② ポリ袋に豚肉と酒を入れてよく揉み込み5分程度おく。そこに片栗粉を加えてよく振って万遍なくまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、②を広げて入れて両面をしっかりと焼き上げ、熱いうちに①に加える。
- ④ 器に盛り付け、かいわれ大根を飾る。

1人分あたり

カロリー
472kcal

塩分
3.6g



3日金
4日土
お届け



ポイント

南蛮液に漬けて少し寝かせることで、より味が馴染んで美味しくなります。

とちぎゆめポーク切り落とし(カタ) を使って

新玉と豚肉の南蛮漬け

材料(2人分)

能登産一本釣いか開き 1枚(140g)
小麦粉 …………… 120g
水 …………… 1カップ強
A 和風顆粒だし …………… 小さじ1
しょうゆ …………… 小さじ1
万能ねぎ(小口切り) …………… 適量
卵 …………… 2個
油 …………… 適量
お好みソース …………… 適量
マヨネーズ …………… 適量
青のり …………… 適量

作り方

- ① いかは解凍後水気を拭き取り、食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルにAを入れてよく混ぜ、そこへ①と万能ねぎを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、卵1個を落として箸でさっくり混ぜる。その上に②の半量を流し入れて広げて焼く。
- ④ ③に焼き色が付いたらひっくり返し、中まで火が通ったら半分に折って皿に盛り付ける。同様にもう一枚作る。
- ⑤ ④にお好みソースをぬり、マヨネーズ、青のりをかける。



3日金
4日土
お届け

能登産一本釣いか開き を使って

大阪名物 いか焼き

1枚分あたり

カロリー	塩分
368kcal	2.0g

材料(2人分)

とちぎ和牛ハンバーグ(ソース付)
…………… 160g×2個
新玉ねぎ(みじん切り) …… 1/2個
にんにく(すりおろす) …… 小さじ1
水 …………… 大さじ3
りんごジュース …………… 大さじ3
A ポン酢しょうゆ …………… 大さじ3
黒こしょう …………… 少々

作り方

- ① 玉ねぎは水にさらしてザルにあげ、水気を切る。
- ② 小鍋に①とにんにく、水を入れて火にかけ、軽く水分をとばす。
- ③ ②にAを加えて更に煮詰める。煮汁が半分程度になったら火を止める。
- ④ フライパンに少量の油を入れて熱し、解凍したハンバーグを入れて両面焼き色を付け、蓋をしてしっかり火を通す。
- ⑤ 器に④を盛り付け、③をたっぷりとかける。



6日月
7日火
お届け

添付のソースでも美味しくお召し上がりいただけますが、お好みで旬の新玉ねぎを使ったあっさりソースのハンバーグも是非お試しください。

とちぎ和牛ハンバーグ(ソース付) を使って

オニオンソースであっさりハンバーグ

1人分あたり

カロリー	塩分
403kcal	3.7g

6月 8日水～18日土



レシピ紹介商品

ごはんの日

季節のメニュー

特別メニュー

Aコース

8日(水)

Bコース

9日(木)

2人用
本体価格
1,306円
(税込 1,410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
天然ぶり切身		冷凍	2切 (200g)	254	0.2
ひとくち MEMO	とちぎゆめポーク肩ローススライス 飼料にこだわった栃木県産の銘柄豚です。		天然ぶり切身 千葉で水揚げされた5kg以上の脂質の高いブリを使用しています。		

Aコース

13日(月)

Bコース

14日(火)

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
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
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。		栃木県産特大あゆ 栃木県最大の鮎の養殖地である喜連鮎であり、特に地下水の豊富さと美しさは、最近テレビでも知られております。飼料は鮎専用の配合使用に当組合独自のビタミン、ミネラル等を豊富に含ませ使用利用性の向上排出物の臭気分解など、環境にも考慮した養殖を行っています。		

Aコース

15日(水)

Bコース

16日(木)

2人用
本体価格
1,111円
(税込 1,200円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
菜彩鶏モモ肉(岩手県産)		チルド	300g	204	0.2
礼文産真ほっけ開き		冷凍	1枚 (250g)	128	1.7
ひとくち MEMO	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。		礼文産真ほっけ開き 北海道産原料を小樽工場で、冷風除湿乾燥機にて余分な水分を取り除き、魚本来の旨みを塩のみにて閉じ込めました。		

Aコース

17日(金)

Bコース

18日(土)

2人用
本体価格
3,167円
(税込 3,420円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
お刺身盛り合わせ(マグロ・鯛・天使の海老)		冷凍	2人用	113	1.5
かんぱち刺身スライス		冷凍	80g	129	0.2
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	かんぱち刺身スライス 国内優良産地で養殖された原料をみて生から刺身用にスライスまで仕上げました。ドリップの少ないアルコール凍結品です。		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。		



天使の海老



「天使の海老」は、水のように透き通った綺麗な青色をしており、これが天使の海老が本来生まれ持っている色素です。そんな珍しい色をしている「天使の海老」は、世界有数の美しい島ニューカレドニアで育てられています。



ニューカレドニアは「天国で一番近い島」と言われ、ユネスコの世界遺産にも認定されている美しい島です。「天国から生まれたもの＝天使」として「天使の海老」という名前がつけました。海洋生物にとって理想的な楽園ともいえる環境下で育てられた「天使の海老」は、天然の車えびをも凌ぐアミノ酸の含有量で、極上の旨味と甘味は天使の海老の大きな魅力です。

17日金・18日土お届け
お刺身盛り合わせ
(マグロ・鯛・天使の海老)

今回はこの天使のえびとマグロ、鯛を合わせたお刺身の盛り合わせをお届けいたします。

日本のみならず、世界が認めた品質の高さ・美味しさを是非ご堪能ください!

材料(2人分)

天然ぶり切身 …… 2切(200g)
牛乳 …… 大さじ2
塩・こしょう …… 少々
小麦粉 …… 大さじ3
白ワイン …… 大さじ1
バター …… 15g
パセリ(みじん切り) …… 適量
レモン(輪切り)or(薄切り)… お好みで

作り方

- ① ぶりは解凍して水気を拭き、牛乳を振りかけ臭みを取り、10分程度置く。
- ② ①の水分を拭き取り、塩・こしょうをして小麦粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンにバターを溶かし、②を入れて焼く。両面に焼き色が付いたら、余分な油を拭き取る。
- ④ ③に白ワインを入れふたをして蒸し焼きにし、2～3分経ったらふたを取り、火を強めて水分を飛ばす。
- ⑤ 器に盛り付けパセリを振り、お好みでレモンを添える。



8日水
9日木
お届け

天然ぶり切身を使って

ぶりのムニエル

1人分あたり

カロリー	塩分
389kcal	0.8g

材料(2人分)

菜彩鶏モモ肉(岩手県産) …… 300g
塩・こしょう …… 適量
新じゃがいも …… 2個
酒・砂糖 …… 各大さじ2
A しょうゆ …… 大さじ1と1/2
みりん …… 大さじ1
油 …… 適量
いんげん(茹でて2等分) …… 2本

作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうを振る。
- ② じゃがいもはよく洗い、皮付きのまま食べやすい大きさに切り水にさらす。水気を切り、耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、レンジ(600W)で4分間加熱をする。
- ③ フライパンに油を熱し、①を入れる。焼き色が付いたら裏返し、大火火が通ったら②入れて炒める。
- ④ じゃがいもに焼き色が付いたら、合わせておいたAを入れて全体を絡めるように炒め合わせる。
- ⑤ 器に盛り付け、いんげんを飾る。



15日水
16日木
お届け

菜彩鶏モモ肉(岩手県産)を使って

鶏肉と新じゃがの照り焼き

1人分あたり

カロリー	塩分
490kcal	2.2g

6月20日月～30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

20日(月)

Bコース

21日(火)

2人用

本体価格
2,056円
(税込 2,220円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
カラスガレイ切身		冷凍	2切(200g)	189	1.1
横浜大飯店監修 八宝菜の素		冷凍	325g	100	1.8
小籠包(栃木県産豚肉使用)		冷凍	6個(240g)	168	1.0g
ひとくち MEMO	カラスガレイ切身 スペイン産のカラスガレイを切身にし、急速凍結しました。 横浜大飯店監修 八宝菜の素 本格中国料理が気軽に楽しめるお店をコンセプトに1962年に創業された「横浜大飯店」監修の八宝菜の素です。タレはチキンの旨みとオイスターソースのコク、ごま油や生姜等で仕上げ、具材は豚肉、えび、イカ、ほたて、きくらげをセットしました。				

Aコース

22日(水)

Bコース

23日(木)

2人用

本体価格
1,324円
(税込 1,430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	168	1.0
目鯛生姜みそ漬		冷凍	2切 (160g)	102	0.8
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。 目鯛生姜みそ漬 天皇海山でとれたメダイを生姜を加えた味噌に漬けました。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

27日(月)

Bコース

28日(火)

2人用

本体価格
2,083円
(税込 2,250円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ)		冷凍	200g	257	0.1
海鮮ぶっかけ丼の具(ほたて)		冷凍	100g ×2パック	92	2.5
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。 海鮮ぶっかけ丼の具(ほたて) 解凍後、温かいご飯にかけるだけで、ご家庭で簡単に海鮮丼をお召し上がりいただけます。甘さが特徴の白醤油で味付けしており、お子様からご年配の方まで幅広くご愛顧いただけている商品です。				

Aコース

29日(水)

Bコース

30日(木)

2人用

本体価格
1,556円
(税込 1,680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
銀鮭粕漬(厚切り)		冷凍	2切 (240g)	222	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。 銀鮭粕漬(厚切り) 新鮮な銀鮭を低温でじっくり漬け込みました。冷めても美味しくお召し上がりいただけます。				

27日月
28日火
お届け

解凍は袋のまま冷蔵庫に移して約3時間、お急ぎの場合は流水解凍で約15分行ってください。



「あたたかいご飯にかけるだけで
本格的な海鮮丼が楽しめます。」

- あたたかいご飯160g(1膳強)にそのまま掛けてお召し上がり下さい。
- お好みでわさび醤油や干切り生姜添えて、また大葉、貝割れ大根、水菜、レタスなどと合わせサラダ感覚でお楽しみ下さい。
- 夏季には冷やしそばやそうめんにも掛けても美味しくいただけます。

新鮮な魚介類をふんだんに使用し、独自の秘伝ダレで味付けした逸品。
三陸から海の幸の贈り物
海鮮
ぶっかけ丼の具

材料(2人分)

カラスガレイ切身…… 2切(200g)
しょうゆ・砂糖・ナンプラー… 各小さじ1
A 酒 …………… 大さじ1
にんにく(すりおろす)…… 1片
片栗粉 …………… 適量
油 …………… 適量
スイートチリソース …… お好みで
レモン…………… お好みで

作り方

- ① かれいは解凍して骨を除いて食べやすい大きさに切り、Aで下味を付ける。
- ② ①の汁気をきり、片栗粉をまぶして揚げ油で色良く揚げる。
- ③ お好みでスイートチリソースやレモンを添える。



20日月
21日火
お届け

1人分あたり

カロリー 229kcal
塩分 2.0g

カラスガレイ切身 を使って

かれいのタイ風から揚げ

材料(2人分)

とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ)… 200g
塩・こしょう …………… 少々
玉ねぎ(薄切り) …………… 1/2個
しめじ(ほぐす) …………… 1/2株
トマト缶 …………… 1/2缶
にんにく(みじん切り) …………… 1片
オリーブオイル …………… 適量
酒 …………… 大さじ2
ケチャップ…………… 大さじ1
しょうゆ …………… 大さじ1/2
A 中濃ソース…………… 小さじ2
コンソメ…………… 小さじ1
塩 …………… 少々
バジル(粉末) …………… 適量
バター …………… 10g
小麦粉 …………… 大さじ1
生クリーム …………… 1/2カップ
パセリ(みじん切り) …………… 適量

作り方

- ① 牛肉は解凍し、塩・こしょうを振る。
- ② 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、香りがしたら、①と玉ねぎ、しめじを加えて炒める。肉の色が変わったら、トマト缶を加えて煮る。
- ③ ②にAを入れて混ぜ、蓋をして15分程度煮込む。
- ④ 耐熱容器にバターを入れて、レンジ(600W)で15秒間加熱し、小麦粉を加えてよく混ぜる。
- ⑤ ③に④を入れて混ぜ合わせ、仕上げに生クリームを加える。
- ⑥ 器に盛り付けパセリを散らす。



27日月
28日火
お届け

とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ) を使って

牛肉のトマトクリーム煮

1人分あたり

カロリー 508kcal
塩分 4.0g

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!

卓球日本代表
石川佳純(全農所属)

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。



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: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いただいたお客様に

あげらく天 (天ぷら粉)

1袋
(100g)

もれなく
応募者全員に
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：2022年7月14日(木)まで

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 〒 郡・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。

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



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 8:40～17:00

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。



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！
3/30大安の日に抽選を行い、応募総数2,338名の中から当選された100名のお客様に
ふれあいさんが直接「とちぎ和牛焼肉用10,000円分」をお届けしました！

当選されたお客様の感想と、抽選風景をご紹介します。



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！



なすの食材センター
井上様



なすの食材センター
皆川様



さくら食材センター
須藤様



さくら食材センター
久保田様

当選された お客様の声

高級とちぎ和牛10,000円分が
当たると言う夢のような企画で
わくわくしました。早速バーベ
キューで食べました。今後も地
産地消の商品などを紹介して
もらえるようなキャンペーンをお
願います。

(宇都宮センターお客様)

当選するとは思っていません
だったのでうれしかったです。今
回のような普段はあまり手の
届かない特別感のある企画
はぜひまた参加したいです。

(なすのセンターお客様)

とても良い企画で、とちぎ和牛
の美味しさを知ることが出来
ました。今後も栃木の良さを
宣伝できるような企画がある
と良いですね。

(宇都宮センターお客様)

応募方法が簡単で、お肉も
柔らかで美味しかったです。栃
木県産の美味しい食材で
また企画をお願いします。

(県南センターお客様)

子供に応募券をのりで貼って
もらったりして楽しい企画でし
た。とちぎ和牛も脂がジュー
シーで美味しかったです。

(県南(安足)センターお客様)

2か月通してシールを貼り
応募までも楽しく、お肉もや
わらかく美味しかったです。
今回のようなわくわくできる
キャンペーンを今後も楽し
みにしています。

(さくらセンターお客様)

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