

Cooking Advice

クッキングアドバイス 11²⁰²³月号



11月のお届け日 宅配回数 11回

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|------|----|------|----|
| | | | 1 | 2 | 休 | 休 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 休 | 休 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| | | | Aコース | | Bコース | |

毎月18日は **ごはんの日**

11月のご案内

- 新米キャンペーンのお知らせ…… 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
- 川柳コンテスト結果発表…… 34
- わたしの伝言板…… 35
- ふれあい食材おせちのご案内…… 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) 18,870円 | 20,380円 |
| | 黄(4人用) 32,389円 | 34,980円 |
| | 緑(6人用) 45,167円 | 48,780円 |
| お魚コース | 青(2人用) 19,611円 | 21,180円 |
| いりどりコース | 白(2人用) 20,722円 | 22,380円 |
| あじわいコース | 桃(2人用) 19,796円 | 21,380円 |

新米

令和5年 栃木米 キャンペーン

つやつやで ごめんね〜

うますぎて ごめんね〜

合計360名様に 当たる!

2024年1月5日(金)

LINEとハガキで 応募可能!

※ハガキは当日消印有効 ※LINE応募は締切り日23:59まで

選べる応募方法

LINEから レシートを撮影して応募

ハガキから レシートを貼って応募

LINEでご応募の場合はこちらから

S賞

コンパクトホットプレート
ブルーノフルセット

10名様

A賞 とちぎ和牛ハンバーグ 160g×5枚

50名様

B賞 全国共通商品券 3,000円分

300名様

応募締切

2024年1月5日(金)

※ハガキは当日消印有効 ※LINE応募は締切り日23:59まで

だもつどしちぎ JAグループ栃木 / JA全農とちぎ

2023 11月 食材宅配商品一覧表

Aコース 月水金
Bコース 火木土

季節のメニュー

特別メニュー

ごはんの日

新商品



牛乳パックの日 今月は1日と2日です。

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



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

| Aコース | Bコース | 基本コース | | | | |
|-----------|-----------|---------------------|-----------------------------|--|----------------------------|---------------------|
| 1 (水) | 2 (木) | 栃木県産豚肉 切り落とし(カタ) | チーズ入り 笹かまぼこ | あさひ納豆 国産極小粒 | 新物銀聖鮭切身 | 広島産 かきの唐揚げ |
| 6 (月) | 7 (火) | 銀ひらす梅みそ漬 | 沖縄県産洗いもずく (ぼん酢付) | とまとソースで仕上げる ふっくら煮込みハンバーグ (きのこ入り) | マカロニグラタン | |
| 8 (水) | 9 (木) | 国産若鶏モモ肉 | 直火焼銀の クリームシチュールー | オムレツセット (デミグラスソース付) | 赤魚切身 | 新 北の大豆もめん豆腐 |
| 10 (金) | 11 (土) | 関西風うどんすき | 国産鶏つみれのたね | ピンチョウ切り落とし | 北海道えりも発 お刺身たこ | |
| 13 (月) | 14 (火) | 栃木県産豚バラ うす切り | オイスターソース仕立ての 上海風五目はるさめ炒め | ピチットさば開き | 冷凍あさり (北海道産) | |
| 15 (水) | 16 (木) | 栃木県産豚ロース スライス | 無着色辛子明太子 | メカジキ切身 (加熱用) | あじと3種の野菜の マリネ | |
| 17 (金) | 18 (土) | おでんセット | おでん用 三角こんにゃく | ビビンバ チャーハンセット | 国産鶏団子の 塩スープセット | |
| 20 (月) | 21 (火) | シマホッケ ふっくら干し | 三陸産早採りわかめ | 栃木県産豚ロース 切身 | 中華パリ皮春巻 | |
| 24 (金) | 25 (土) | 栃木県産豚小間肉 (モモ) | いかゆず糍塩辛 | 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 | 三田屋コロッケ |
| 27 (月) | 28 (火) | 栃木県産豚ロース うす切り | 生桜えび(駿河湾産) | まん丸ねぎとろ | サラダレツツ | かぶ漬 |
| 29 (水) | 30 (木) | 銚子産 いわし開き竜田 | 新 ごまあえの素 (国産十六雑穀入り) | 国産小粒納豆 | 栃木県産香鶏使用味付 むね肉(レモンペッパー) | 新 スパゲティサラダ コーン入り |

| Aコース | Bコース | お魚コース | | | | |
|-----------|-----------|-----------------------|----------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|
| 1 (水) | 2 (木) | 新物銀聖鮭切身 | たこのバジル風味 | 新 カレイの 和風あんかけセット | 国産野菜でらくらく調理 きんぴら用 | あさひ納豆 国産極小粒 |
| 6 (月) | 7 (火) | 関西風うどんすき | 天然赤海老有頭 | 脂がのった 赤魚の柚子味琳漬 | 国産ニラの もっちりチヂミ | |
| 8 (水) | 9 (木) | きはだまぐる腹身 ステーキ用 | 北海道いももち | 北海道産さんま開き (有頭) | ひじき白あえの素 | 北の大豆もめん豆腐 |
| 10 (金) | 11 (土) | ピチットシマホッケ フィーレ | 鹿児島県産 きびなごのかりかり揚げ | 柚子塩炙りかつお | 国産すずき刺身 スライス | 新 |
| 13 (月) | 14 (火) | いか短冊の 中華ソース | フライパンで 海鮮焼き小籠包 | 真あじ開き 一夜干し | 新 冷凍あさり (北海道産) | |
| 15 (水) | 16 (木) | 栃木県産豚ロース スライス | 小女子くるみ | さわら西京漬 (甘酒仕立て) | 無着色辛子明太子 | |
| 17 (金) | 18 (土) | おでんセット | おでん用 三角こんにゃく | 粗挽き 鉢ネギトロ | すいとん(タレ付) | |
| 20 (月) | 21 (火) | 氷温造り塩さば切身 | チャプチェの素 | 栃木県産小麦の 醤油ラーメン | 三陸産早採りわかめ | |
| 24 (金) | 25 (土) | 生姜生餃子 | 広島県産冷凍かき | 群馬県産寒じめ ちぢみほうれん草 | からすがれい みりん漬 | 北の大豆濃厚 おぼろとうふ(タレ付) |
| 27 (月) | 28 (火) | 舞茸五目 炊き込みご飯の素 | おさかなつくね (タレ付き) | プチカップ パリパリ醤油だいこん | 北海道 一汐サーモン切身 | 生桜えび(駿河湾産) |
| 29 (水) | 30 (木) | 北海道産の真鱈で つくったタラフライ | 雪室熟成じゃがいもの コロッケ | メバチまぐる 切り落とし | あじのタタキ (生食用) | 国産小粒納豆 |

2023 11月 食材宅配商品一覧表

Aコース 月水金
Bコース 火木土



キリトリ

キリトリ



季節のメニュー

特別メニュー

ごはんの日

新商品

牛乳パックの日 今月は1日と2日です。

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

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

| Aコース | Bコース | いろいろりコース | | | | | |
|-----------|-----------|--|----------------------------|-----------------------|--------------------|-------------------|------------------|
| 1 (水) | 2 (木) | 栃木県産豚肉 切り落とし(カタ) | 玉ねぎ | チーズ入 焼かまぼこ | 新物銀聖鮭切身 | あさひ納豆 国産極小粒 | |
| 6 (月) | 7 (火) | とまとソースで仕上げる ふっくら煮込みハンバーグ (きのこ入り) | 北海道産馬鈴しょ使用 シュースtringポテト | 三色海藻サラダ | からすがれい みりん漬 | ごぼう醤油漬 | |
| 8 (水) | 9 (木) | 国産若鶏モモ肉 | カットかぶ (煮物用) | 沖縄県産洗いもすく (ぼん酢付) | 鰻屋が焼いた さんま蒲焼 | 北の大豆 もめん豆腐 | |
| 10 (金) | 11 (土) | まん丸ねぎとろ | 大葉入りつくね | 関西風 うどんすき | 寄せ鍋用 野菜セット | 日光国産大豆 油あげ | |
| 13 (月) | 14 (火) | 栃木県産豚バラ うす切り | みんなのやさい さといも | みそキムチ スープの素 | 赤魚芳醇粕漬 | 冷凍あさり (北海道産) | |
| 15 (水) | 16 (木) | 大きな餃子 | まぐろ油漬・ フレーク | 九州産 ブロッコリー | 氷温造り銀ひらす 昆布白醤油漬 | 無着色 辛子明太子 | |
| 17 (金) | 18 (土) | おでんセット | みんなのやさい おでん・煮込み用 | おでん用 三角こんにゃく | 国産豚肉の 甘旨焼肉并用 | ナムルセット (4種) | |
| 20 (月) | 21 (火) | 栃木県産豚ロース 切身 | コーングラタン | 北寄貝入り サラダ | 氷温造り 塩さば切身 | フライパンで 海鮮焼き小籠包 | |
| 24 (金) | 25 (土) | 栃木県産豚小間肉 (モモ) | しめじ | 北の大豆濃厚 おぼろとうふ(タレ付) | 天然えび ステーキカツ | 野菜コロッケ | 千切りキャベツ |
| 27 (月) | 28 (火) | 栃木県産豚ロース うす切り | おてがる小松菜 | ごまあえの素 (国産十六雑穀入り) | 大粒肉焼売 (しょうが風味) | 柚子塩 炙りかつお | 白身魚とチーズの 磯辺焼き |
| 29 (水) | 30 (木) | 栃木県産香鶏使用 味付むね肉(レモンペッパー) | レタスサラダ | 無塩せきロースハム スライス | 礼文島産 真ほっけ開き | 国産小粒納豆 | |

| Aコース | Bコース | あじわいコース | | |
|-----------|-----------|-------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 (水) | 2 (木) | とちぎゆめポーク肩ローススライス | 連子鯛味噌漬 | |
| 6 (月) | 7 (火) | バチ鮫づくし | 天然ひらめ刺身用フィレ | とちぎゆめポーク使用 あぶり焼きチャーシュー |
| 8 (水) | 9 (木) | 菜彩鶏モモ肉(岩手県産) | 天然ぶり切身 | 谷口屋の、おあげ(中) |
| 10 (金) | 11 (土) | 仙台おでん | ポークジンジャー (栃木県産豚ロース使用) | |
| 13 (月) | 14 (火) | とちぎゆめポークバラうす切り | 氷温造りさばの昆布白醤油干し | |
| 15 (水) | 16 (木) | とちぎゆめポークローススライス | 礼文島産真ほっけ開き | |
| 17 (金) | 18 (土) | 海老屋が作ったエビフライ | プレミアム直火焼カレー・ソース 中辛 | 越の鶏肩小肉のふっくら旨塩焼き |
| 20 (月) | 21 (火) | 手包み「ちさこ餃子」 | 海鮮ぶっかけ丼の具(ほたて) | |
| 24 (金) | 25 (土) | 国産めかじき粕漬 | とちぎゆめポークモモスライス | |
| 27 (月) | 28 (火) | とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ) | かれい灰干 | |
| 29 (水) | 30 (木) | 銀座伴助きんきフィーレ干し | 腸詰めあらびきソーセージ | |

NO RICE NO LIFE

お米のない人生なんて

【全農公式】
米消費拡大
ポータルサイトは
こちらから！



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

—NO RICE NO LIFE—

日本の食卓に欠かせないお米。

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



お米はマスト！

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



脳、腎臓、肝臓、腸、欲にはたらく米の力。テーマごとに各専門分野の最新研究をご紹介します。「なる米」で、お米のいいところを新発見！

NO RICE
NO LIFE

JA全農米穀部公式Twitterアカウント【JA全農】NO RICE NO LIFE(@noricenolife17)ではお米を使ったレシピなどお米に関する情報を発信しています。



毎月18日は **ごはんの日**

JAグループ栃木は、「3食ごはんの日」運動に取り組んでいます。

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

今月のごはんの日商品お届け日は、

Aコース：11月17日(金)

Bコース：11月18日(土)です

基本コース

ビビンバチャーハン



お魚コース

ネギトロ丼



いろどりコース

甘旨焼肉丼



あじわいコース

エビフライカレー



お米のレシピ supported by 全農



パリパリ海鮮おこげあん

(1人分) エネルギー385kcal / タンパク質13.7g / 炭水化物47.2g / 塩分1.8g / 糖質45.1g

栄養バランス
パツグンの一皿!!



動画はこちら

食材(2人分)

- ご飯..... 200g
- シーフードミックス(冷凍)..... 100g
- 小松菜..... 1株
- 白菜..... 2~3枚(100g)
- にんじん..... 1/5~1/4本(20g)
- サラダ油..... 大さじ3
- ごま油..... 小さじ2
- (あん)
- ・オイスターソース..... 大さじ1
- ・しょうゆ..... 大さじ1/2
- ・片栗粉..... 大さじ1
- ・水..... 250ml
- ・おろしにんにく..... 小さじ1/4

目安調理時間
約25分

作り方

- ① 広げたラップの上にご飯を薄く広げ、上からもラップする。麺棒などで押さえるようにつぶして平らにし、厚さ約5mmの長方形(約20×15cm)にのばして、8等分に切る。
 - ② 白菜はざく切り、にんじんは短冊切り、小松菜は5cmの長さに切っておく。あんを材料を混ぜ合わせておく。
 - ③ フライパンにサラダ油を入れ、①を弱火でじっくりと焼き(カリカリになるように)皿に盛り付けておく。
 - ④ ③のフライパンにごま油を入れ熱し、にんじん、白菜を炒める。
 - ⑤ ④へ水気をふいたシーフードミックス、小松菜を加え強火で1分程度炒める。合わせあんを加えてとろみがつくまで煮込み、③に回しかける。
- ◎ ①で切り分けた後に冷凍保存もOK!

完成イメージ



NORICE NOLIFE

ノーライスノーライフプロジェクト

お米についての情報いろいろ!
レシピ動画も載っています



料理のゴツ 教えます



秋も深まり、温かいお料理が美味しい季節になりました。今月は、野菜もたっぷり食べられる熱々のお料理をご紹介します。材料は、冷蔵庫にある物を上手に工夫して使ってみましょう。

材料は、冷蔵庫にある物を上手に工夫して使ってみましょう。

今月の料理のポイント

○肉団子とキャベツの煮込み

肉団子が大きいので、煮込んでも固くなりません。キャベツをたっぷり使って、とろとろになるまでじっくり煮込みましょう。

○石狩鍋

今が旬の秋鮭の切身を使っても美味しくできます。みその風味が残るよう、材料が全て煮えてから最後にみそを加えるのがポイントです。

○簡単ポトフ

野菜は大きいまま、くずさないようにゆっくり煮込みます。ソーセージは煮すぎないように1~2分温める程度に煮ます。「ポトフ」とは「鍋」という意味。おでんのように鍋ごと食卓へどうぞ。

○餃子スープ

野菜が煮えてから、餃子は凍った状態で野菜の上へのせ、静かに2~3分煮ます。お好みで、召し上がる時に豆板醤やラー油を加え、ピリ辛にしても美味しいです。



肉団子と キャベツの煮込み

材料 4人分

- 豚もも ひき肉……………400g
- ねぎ(みじん切り)……………1/2本
- しょうが汁……………少々
- ① 卵……………1個
- 酒……………大さじ1
- 塩……………小さじ1
- 旨味調味料……………少々
- ② 片栗粉……………大さじ2
- 水……………大さじ2
- サラダ油……………大さじ2
- キャベツ……………400g
- ③ しょうゆ……………大さじ2と1/2
- 酒……………大さじ3
- 砂糖……………大さじ1と1/2
- スープ……………1と1/2カップ

作り方

- ① ボウルに①の材料を合わせ、粘りがでるまでよく練る。これを4つに分けて、団子を作る。
- ② ①を②の水溶き片栗粉に通し、熱した中華鍋に油をひいてまわりがキツネ色になる程度焼いて取り出す。
- ③ ②の中華鍋で、4cm角位にザク切りにしたキャベツをサッと炒める。
- ④ 土鍋に③の調味料を煮立て、③の炒めたキャベツを入れる。その上に②の焼いた肉団子を並べ、ふたをして1時間位弱火でゆっくりと煮込む。

我が家の 食育



第193回

冬野菜の美味しい季節になりました。数多い冬野菜の中で王様は「大根」でしょうか。生でよし、炒めても煮てもよしと、実に使い勝手の良い野菜です。スーパーでカットされた大根が売られていますが、私はぜひ1本買いをお勧めしたいと思います。1本お求めになった大根の葉に近い部分5~7cm、真中、根に近い部分5~7cmの3つに切り分けてみましょう。両端の部分は、大根おろしやサラダ、みそ汁の具に使うようにラップに包み、できれば更に新聞紙で包んで冷蔵庫へ。この位のサイズなら保存するのも楽ですね。真中の部分は2~3cm厚さの輪切りにし、皮を少し

厚めにむいてから、たっぷりの水でスーッと串が通るまで茹でます。ふるふき大根、大根ステーキ、おでん、煮物にすぐに使えます。残った物はタッパーへ入れて水を張って冷蔵庫で保存します。1日1回水を取り換えると1週間位はもちます。どうしても使い切らなかつたら、うす切りにして炒め物にしたり、みそ汁やスープの具にするのはどうでしょう。こうすると、大根1本を、その美味しさを十分に楽しみながら使い切ることができます。これから日一日と寒くなります。熱々の大根料理で元気に過ごしましょう。

石狩鍋

材料 4人分

| | |
|--|--|
| 【 鮭のアラ……………250g 酒……………大さじ2 | 【 玉ねぎ(中)……………1個 バター……………大さじ1 ○煮汁 |
| 熱湯 大根……………300g 人参……………1/2本 じゃが芋(中)……………2個 コンニャク……………1/3枚 | 【 出し昆布……………5cm1枚 水……………6~7カップ しょうゆ……………大さじ2 砂糖……………大さじ1 酒……………大さじ2 みそ……………40g |

作り方

- ① 鮭のアラは、適当な大きさに切り、酒を振っておく。ザルに並べ、熱湯をかけて生臭みをとる。
- ② 大根は皮をむき、1cmの厚さの半月に切り、人参も同様に切る。じゃが芋は皮をむき、2cmの厚さに切っておく。
- ③ コンニャクは、小さめにちぎって茹でておく。玉ねぎはくし型に切り、サッとバターで炒める。
- ④ 土鍋に水とだし昆布をはり、①のアラを入れる。煮立ってアクとりをしたら、大根、人参、コンニャクを加え④の調味料を加え更に煮る。
- ⑤ ④の人参が少し柔らかくなるころ、じゃが芋を加え、野菜が完全に柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ ⑤が煮上がったら みそを溶いて加え、味を調える。



簡単ポトフ

材料 4人分

| | |
|--|---|
| ソーセージ……………8本 じゃが芋(中)……………4個 人参……………1本 玉ねぎ……………2個 キャベツ……………1/2玉 | 【 水……………5~6カップ A チキンコンソメの素 ……………大さじ1 【 パセリの茎……………1本 B ローリエ……………1枚 粒こしょう……………2~3粒 クローブ……………1本 塩……………少々 粒マスタード……………適宜 |
|--|---|

作り方

- ① 人参は皮をむいて4等分に、キャベツはくし型に4等分する。じゃが芋は皮をむいて丸ごと使う。玉ねぎは縦半分に切り、そのうちの1つにクローブを刺す。
- ② 深鍋にAのスープを入れ、人参、Bの香草類を入れて火にかける。
- ③ ②が沸騰したら玉ねぎ、じゃが芋、キャベツを加え弱火でコトコトとじゃが芋を煮くずさないように煮る。野菜に火が通ったら、ソーセージを加え1~2分煮る。
- ④ ③に塩を加えて味を調える。鍋ごと食卓に出し、各自取り分け、具材には粒マスタードを塗っていただく。

餃子スープ

材料 4人分

| | |
|---|---|
| 冷凍餃子……………12個 小松菜……………1/3束 しめじ(小)……………1袋 緑豆春雨(もどして) ……………150g ねぎ……………1本 | 【 鶏ガラスープの素 A……………小さじ2 水……………6カップ 酒……………大さじ1 ごま油……………大さじ1/2 旨味調味料……………少々 (塩……………小さじ1/2~1) (しょうゆ……………小さじ1/2~1) |
|---|---|

作り方

- ① 小松菜は たっぷりのお湯で色良く茹で、水にとる。水気を絞り3cmの長さに切る。
- ② しめじは小房に分ける。ねぎは1cm幅で斜め切りにする。
- ③ 緑豆春雨は熱湯に浸してもどした後、よく水洗いし、水気を切る。これを食べやすい長さに切る。
- ④ 鍋にAのスープを沸かし、酒、しょうゆを加える。野菜類と春雨を入れ、野菜に火が通るまで煮る。
- ⑤ ④に餃子を凍ったまま上に並べ入れ、4~5分位ふたをして煮る。ごま油、旨味調味料を加え味を調える。



11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
1,935円
(税込 2,090円)

4人用
本体価格
3,583円
(税込 3,870円)

6人用
本体価格
4,676円
(税込 5,050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 | | | |
| 栃木県産豚肉 切り落とし(カタ) | チルド | 200g | 300g | 400g | 216 | 0.1 | 1日目 ●豚肉とさつま芋の 甘辛焼き ●チーズ入り 笹かまぼこ ●納豆 |
| チーズ入り笹かまぼこ | チルド | 4枚 | 4枚 ×2パック | 4枚 ×3パック | 144 | 1.9 | |
| あさひ納豆国産極小粒 | チルド | 2個 | 2個 ×2パック | 2個 ×3パック | 187 | 1.1 | 2日目 ●鮭のちゃんちゃん焼き風 ホイル蒸し ●かきの唐揚げ |
| 新物銀聖鮭切身 | 冷凍 | 2切 (160g) | 2切 (160g) ×2パック | 2切 (160g) ×3パック | 133 | 0.2 | |
| 広島産かきの唐揚げ | 冷凍 | 130g | 130g ×2パック | 130g ×2パック | 107 | 1.9 | |
| ひとくち MEMO | 新物銀聖鮭切身 北海道日高沖で漁獲される鮭の中でも、一定の基準をクリアしたブランド鮭「銀聖」をワンフローズンでパックしました。無加塩ですので、多様な調理法でお召し上がりいただけます。 | | | 広島産かきの唐揚げ 広島県産のかきを唐揚げ用にスパイスの粉をまぶしました。お子様から大人までかきの旨味とスパイスの香りをお楽しみいただけます。 | | | |

Aコース

6日 (月)

Bコース

7日 (火)

2人用
本体価格
1,991円
(税込 2,150円)

4人用
本体価格
3,944円
(税込 4,260円)

6人用
本体価格
5,935円
(税込 6,410円)

| お届け商品 | 温度帯 | 分量 | | | カロリー Kcal/100g | 塩分 g/100g | おすすめの献立 |
|------------------------------------|---|---------------|-------------------------|--|-------------------|--------------|--------------------------------------|
| | | 2人用 | 4人用 | 6人用 | | | |
| 銀ひらす梅みそ漬 | 冷凍 | 2切 (160g) | 2切 (160g) ×2パック | 2切 (160g) ×3パック | 160 | 0.7 | 1日目 ●銀ひらす 梅みそ漬焼き ●もずくの酢の物 |
| 沖縄県産洗いもずく (ぽん酢付) | 冷凍 | 80g タレ20g | (80g) タレ20g ×2パック | (80g) タレ20g ×3パック | 23 | 1.4 | |
| とまとソースで仕上げる ふっくら煮込みハンバーグ(きのこ入り) | 冷凍 | 2人用 (490g) | 4人用 (980g) | 2人用 (490g) ×3パック | 121 | 0.9 | 2日目 ●トマト煮込み ハンバーグ ●マカロニグラタン |
| マカロニグラタン | 冷凍 | 2個 (200g) | 4個 (400g) | 6個 (600g) | 124 | 0.6 | |
| 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。 | | | とまとソースで仕上げるふっくら煮込みハンバーグ(きのこ入り) ボリュームのあるハンバーグをたっぷりのトマトソースで煮込んでお召し上がりください。残ったトマトソースでパスタやリゾットなどのアレンジもおすすめです。 | | | |

Aコース

8日 (水)

Bコース

9日 (木)

2人用
本体価格
1,472円
(税込 1,590円)

4人用
本体価格
2,426円
(税込 2,620円)

6人用
本体価格
3,222円
(税込 3,480円)

| お届け商品 | 温度帯 | 分量 | | | カロリー Kcal/100g | 塩分 g/100g | おすすめの献立 |
|------------------------|--|--------------|-------------------|--|-------------------|--------------|--|
| | | 2人用 | 4人用 | 6人用 | | | |
| 国産若鶏モモ肉 | チルド | 200g | 300g | 400g | 204 | 0.2 | 1日目 ●チキンクリーム シチュー ●デミグラスソース オムレツ |
| 直火焼銀の クリームシチュールー | 常温 | 150g | 150g | 150g | 495 | 8.1 | |
| オムレツセット (デミグラスソース付) | 冷凍 | 160g | 160g ×2パック | 160g ×3パック | 126 | 2.3 | 2日目 ●赤魚の煮付 ●揚げ出し豆腐 |
| 赤魚切身 | 冷凍 | 2切 (160g) | 4切 (320g) | 6切 (480g) | 105 | 0.2 | |
| 北の大豆もめん豆腐 | チルド | 180g ×2個 | (180g×2) ×2パック | (180g×2) ×2パック | 83 | 0.1 | |
| ひとくち MEMO | 直火焼銀のクリームシチュールー 自然のおいしさを大切に原料と製法にとことんこだわり、ひと釜ごとに少量ずつ焼き上げたまろやかなクリームシチュールーです。 | | | 北の大豆もめん豆腐 北海道産大豆100%使用した消泡剤、乳化にがり不使用の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)

- 栃木県産豚肉切り落とし(カタ) 200g
- 塩・こしょう 少々
- 小麦粉 大さじ1
- さつまいも 中1本
- 油 適量
- 酒・砂糖・しょうゆ 各大さじ1と1/2
- 片栗粉 小さじ1
- 白ごま 適量

作り方

- ① 豚肉は塩・こしょうを振り、小麦粉をまぶしてひと口大に丸める。
- ② さつまいもは皮つきのままよく洗い、斜め7~8mm厚さに切ってからスティック状に切り、サッと洗って水気を拭き取る。
- ③ フライパンに揚げ油を1cmの深さまで入れ、さつまいもを入れて3~4分揚げ焼きにして油を切る。続いて①を入れて色よく揚げ焼きにして油を切る。
- ④ フライパンを綺麗にし、Aを入れて中火にかけ、とろみがついたら③を戻し入れ、全体を絡める。
- ⑤ 器に盛り付け白ごまを振る。



1日水
2日水
お届け

栃木県産豚肉切り落とし(カタ) を使って

豚肉とさつま芋の甘辛焼き

| | |
|---------|------|
| 1人分あたり | |
| カロリー | 塩分 |
| 494kcal | 2.5g |

材料(2人分)

- 新物銀聖鮭切身 2切(160g)
- 塩・こしょう 少々
- 玉ねぎ(うす切り) 1/2個
- えのき(ほぐす) 1/2袋
- 人参(短冊切り) 3cm
- ピーマン(斜め細切り) 1個
- みそ・砂糖 各大さじ1
- しょうゆ・酒・みりん 各大さじ1/2
- バター 10g

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 アルミホイルを2枚重ね、玉ねぎの半量を敷き、①を一切のせる。続いて、残りの野菜の半量をのせ、混ぜ合わせたA、バターを半量のせて包む。残りも同様につくる。
- ③ フライパンに水1/2カップ(分量外)と②を入れ、中火で蒸し焼きにする。
- ④ アルミホイルを広げ、器にのせる。



1日水
2日水
お届け

新物銀聖鮭切身 を使って

鮭のちゃんちゃん焼き風ホイル蒸し

| | |
|---------|------|
| 1人分あたり | |
| カロリー | 塩分 |
| 242kcal | 1.6g |

11月10日(金)~18日(土)



レシピ紹介商品

季節のメニュー

ごはんの日

特別メニュー

Aコース
10日(金)
Bコース
11日(土)

2人用
本体価格
1,713円
(税込 1,850円)
4人用
本体価格
2,824円
(税込 3,050円)
6人用
本体価格
3,972円
(税込 4,290円)

| お届け商品 | 温度帯 | 分量 | | | カロリー Kcal/100g | 塩分 g/100g | おすすめの献立 |
|--------------|--|------|---------------|---------------|-------------------|--------------|------------------|
| | | 2人用 | 4人用 | 6人用 | | | |
| 関西風うどんすき | 冷凍 | 580g | 580g ×2パック | 580g ×3パック | 135 | 2.4 | 1日目 ●関西風うどんすき |
| 国産鶏つみれのたね | 冷凍 | 120g | 180g | 240g | 244 | 0.8 | |
| ビンチョウ切り落とし | 冷凍 | 100g | 150g | 100g ×2パック | 108 | 0.7 | 2日目 ●刺身盛り合わせ |
| 北海道えりも発お刺身たこ | 冷凍 | 60g | 80g | 120g | 60 | 1.7 | |
| 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
13日(月)
Bコース
14日(火)

2人用
本体価格
1,889円
(税込 2,040円)
4人用
本体価格
3,194円
(税込 3,450円)
6人用
本体価格
4,139円
(税込 4,470円)

| お届け商品 | 温度帯 | 分量 | | | カロリー Kcal/100g | 塩分 g/100g | おすすめの献立 |
|-----------------------------|---|-------|----------------|----------------|-------------------|--------------|---------------------------|
| | | 2人用 | 4人用 | 6人用 | | | |
| 栃木県産豚バラうす切り | 冷凍 | 200g | 300g | 400g | 395 | 0.1 | 1日目 ●豚バラ大根煮 ●はるさめ炒め |
| オイスターソース仕立ての 上海風五目はるさめ炒め | 冷凍 | 170g | 170g ×2パック | 170g ×2パック | 148 | 1.5 | |
| ピチットさば開き | 冷凍 | 約300g | 約300g ×2パック | 約300g ×3パック | 221 | 1.8 | 2日目 ●さばの焼き物 ●あさりの汁物 |
| 冷凍あさり(北海道産) | 冷凍 | 150g | 200g | 250g | 30 | 2.2 | |
| ひとくち MEMO | ピチットさば開き ピチットシート加工により魚の水分を抜き取り、一夜干し状態にして魚の中のまずさの原因となる遊離水だけを取り除きました。おいしさに必要な水分はそのまま残るので旨味が一層まします。 | | | | | | |

Aコース
15日(水)
Bコース
16日(木)

2人用
本体価格
1,778円
(税込 1,920円)
4人用
本体価格
2,648円
(税込 2,860円)
6人用
本体価格
3,889円
(税込 4,200円)

| お届け商品 | 温度帯 | 分量 | | | カロリー Kcal/100g | 塩分 g/100g | おすすめの献立 |
|--------------|---|--------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------|-------------------------------------|
| | | 2人用 | 4人用 | 6人用 | | | |
| 栃木県産豚ローススライス | チルド | 200g | 300g | 400g | 263 | 0.1 | 1日目 ●ロール白菜の トマト煮 ●たらもサラダ |
| 無着色辛子明太子 | 冷凍 | 50g | 70g | 90g | 126 | 5.6 | |
| メカジキ切身(加熱用) | 冷凍 | 2切 (120g) | 2切(120g) ×2パック | 2切(120g) ×3パック | 141 | 0.2 | 2日目 ●メカジキ南蛮 ●あじと3種の 野菜のマリネ |
| あじと3種の野菜のマリネ | 冷凍 | 100g | 100g | 100g ×2パック | 137 | 0.5 | |
| ひとくち MEMO | あじと3種の野菜のマリネ 国産(主に千葉県)のあじを三枚おろしにし、ゼイゴ、腹骨を取り調味液に漬け込み、国産野菜と合わせたまろやかなマリネです。 | | | | | | |

Aコース
17日(金)
Bコース
18日(土)

2人用
本体価格
1,593円
(税込 1,720円)
4人用
本体価格
2,380円
(税込 2,570円)
6人用
本体価格
3,407円
(税込 3,680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 | | | |
| おでんセット | チルド | 2人用 | 2人用 ×2パック | 2人用 ×3パック | 135 | 4.5 | 1日目 ●おでん |
| おでん用三角こんにやく | 常温 | 60g ×2個 | 60g ×4個 | 60g ×6個 | 5 | 0.0 | |
| ビビンバチャーハンセット | 冷凍 | 200g | 240g | 310g | 160 | 2.1 | 2日目 ●ビビンバ チャーハン ●鶏団子の 塩スープ |
| 国産鶏団子の塩スープセット | 冷凍 | 140g | 180g | 280g | 177 | 6.3 | |
| ひとくち MEMO | おでんセット ベーシックなおでん種と、ふっくらとしたがんもどき、そして彩り豊かなえびつみれなどが入ったバラエティに富んだセットです。お好みの具材を加えて、ご家庭で特色のあるおでん鍋にご利用ください。おでんに便利な濃縮スープ付です。 | | | | | | |



材料(2人分)

栃木県産豚ローススライス …… 200g
 塩・黒こしょう …… 少々
 プロセスチーズ …… 60g
 白菜(外側の葉) …… 4枚
 にんにく(みじん切り) …… 1片
 オリーブオイル …… 大さじ2
 玉ねぎ(うす切り) …… 1/2個
 カットトマト缶 …… 1缶
 コンソメ …… 小さじ2
 粉チーズ …… 大さじ3
 塩・黒こしょう …… 少々
 パセリ(みじん切り) …… 適量

作り方

- ① 白菜は軸の厚い部分を横に切り落とし、熱湯で柔らかく茹で、ザルに上げて冷ます。チーズは4等分にする。
- ② 白菜の上に豚肉を2枚広げ、塩・黒こしょうを振ってチーズを1切のせる。
- ③ 軸側から葉先側へ半分くらいまで巻き、左片を内側に折り込み、最後まで巻いたら、右片の葉をまとめて内側に押し込む。残りも同様に作る。
- ④ 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて加熱し、香りが立ったら玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎが色づいたら③の巻き終わりを下にして入れ、トマト缶、コンソメを加えて蓋をし30分程度煮込む。
- ⑤ 粉チーズを加えて溶かし、塩・黒こしょうで味を調え、器に盛り付けパセリを散らす。



ポイント

トマトソースたっぷりのレシピなので、パンを添えたり、残ったソースにパスタなどを加えても美味しいです!

15日水
16日木
お届け

栃木県産豚ローススライス を使って

ロール白菜のトマト煮

1人分あたり

| | |
|---------|------|
| カロリー | 塩分 |
| 562kcal | 2.5g |

材料(2人分)

メカジキ切身(加熱用)・2切(120g)
 塩・こしょう …… 少々
 片栗粉 …… 適量
 油 …… 適量
 ① 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
 ② 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のフライパンの余分な油を拭き取り、混ぜ合わせた①を加えて全体を絡め、器に盛り付け、混ぜ合わせた②をかける。



15日水
16日木
お届け

メカジキ切身(加熱用) を使って

メカジキ南蛮

1人分あたり

| | |
|---------|------|
| カロリー | 塩分 |
| 417kcal | 2.7g |

11月20日(月)~30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

20日(月)

Bコース

21日(火)

2人用

本体価格

1,454円

(税込 1,570円)

4人用

本体価格

2,620円

(税込 2,830円)

6人用

本体価格

3,861円

(税込 4,170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 | | | |
| 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 | 1日目 ●ホッケの焼き物 ●わかめの酢の物 |
| 三陸産早採りわかめ | チルド | 40g | 40g | 80g | 31 | 25.4 (塩抜き前) | |
| 栃木県産豚ロース切身 | 冷凍 | 2枚 (200g) | 4枚 (400g) | 6枚 (600g) | 248 | 0.1 | 2日目 ●ポークソテー ●揚げ春巻 |
| 中華パリ皮春巻 | 冷凍 | 4個 (140g) | 8個 (280g) | 12個 (420g) | 193 | 0.8 | |
| ひとくち MEMO | 中華パリ皮春巻 北海道産豚肉のほか、たまねぎ、にんじん、春雨、しいたけなどの定番の彩り豊かな具材を使用しています。XO醤等の調味料で旨味を加えて味付けしたパリッとした食感の中華春巻です。 | | | | | | |

Aコース

24日(金)

Bコース

25日(土)

2人用

本体価格

1,713円

(税込 1,850円)

4人用

本体価格

3,000円

(税込 3,240円)

6人用

本体価格

4,361円

(税込 4,710円)

| お届け商品 | 温度帯 | 分量 | | | カロリー Kcal/100g | 塩分 g/100g | おすすめの献立 |
|-------------------|---|-----------------|------------------------|------------------------|-------------------|--------------|-----------------------------|
| | | 2人用 | 4人用 | 6人用 | | | |
| 栃木県産豚小間肉(モモ) | チルド | 200g | 300g | 400g | 183 | 0.1 | 1日目 ●豚肉と根菜の 甘辛ガーリック炒め |
| いかゆず花塩辛 | 冷凍 | 60g | 80g | 120g | 130 | 3.8 | |
| 北の大豆濃厚おぼろとうふ(タレ付) | チルド | 120gタレ8g ×2個 | (120gタレ8g×2個) ×2パック | (120gタレ8g×2個) ×3パック | 66 | 0.5 | ●いかゆず花塩辛 ●おぼろ豆腐 |
| 境港でつくったあじフライ | 冷凍 | 4枚 (200g) | 4枚(200g) ×2パック | 4枚(200g) ×3パック | 154 | 0.7 | |
| 三田屋コロツケ | 冷凍 | 2個 (140g) | 4個 (280g) | 6個 (420g) | 165 | 0.9 | 2日目 ●フライ盛り合わせ |
| ひとくち MEMO | 境港でつくったあじフライ 鳥取県境港産あじを使用し、衣付けを一枚一枚手作業で仕上げました。冷めてもサクサク感を味わえる一品です。 | | | | | | |

Aコース

27日(月)

Bコース

28日(火)

2人用

本体価格

1,843円

(税込 1,990円)

4人用

本体価格

3,176円

(税込 3,430円)

6人用

本体価格

4,111円

(税込 4,440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 ●豚肉の生姜焼き ●生桜えび |
| 生桜えび(駿河湾産) | 冷凍 | 40g | 40g ×2パック | 40g ×2パック | 83 | 0.9 | |
| まん丸ねぎとろ | 冷凍 | 80g | 160g | 240g | 181 | 1.8 | 2日目 ●ねぎとろ丼 ●かにかまで シンプル茶碗蒸し |
| サラダレツ | チルド | 55g | 55g ×2パック | 55g ×2パック | 133 | 1.6 | |
| かぶ漬 | チルド | 120g | 120g | 120g ×2パック | 22 | 2.4 | ●かぶ漬 |
| ひとくち MEMO | かぶ漬 その時期に採れるおいしいかぶを素材の味を活かしてさっぱりと仕上げました。この時期にしか味わえないかぶをぜひご賞味ください。 | | | | | | |

Aコース

29日(水)

Bコース

30日(木)

2人用

本体価格

1,491円

(税込 1,610円)

4人用

本体価格

2,593円

(税込 2,800円)

6人用

本体価格

3,593円

(税込 3,880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 | | | |
| 銚子産いわし開き竜田 | 冷凍 | 4枚 (160g) | 4枚(160g) ×2パック | 6枚(240g) ×2パック | 180 | 0.5 | 1日目 ●いわし開き竜田焼き ●青菜の和え物 ●納豆 |
| ごまあえの素(国産十六雑穀入り) | 常温 | 50g | 50g | 50g ×2パック | 465 | 8.2 | |
| 国産小粒納豆 | チルド | 2個 | 2個 ×2パック | 2個 ×3パック | 220 | 1.5 | 2日目 ●鶏肉の レモンペッパー ●スパゲティサラダ |
| 栃木県産香鶏使用味付むね肉(レモンペッパー) | 冷凍 | 200g | 300g | 200g ×2パック | 194 | 1.8 | |
| スパゲティサラダコーン入り | チルド | 150g | 150g ×2パック | 150g ×2パック | 214 | 1.0 | |
| ひとくち MEMO | ごまあえの素(国産十六雑穀入り) 国産十六雑穀パウダーを配合した化学調味料・着色料不使用のごまあえの素です。風味豊かなすりごまをたっぷり使用しております。 | | | | | | |

材料(2人分)

栃木県産豚小間肉(モモ) …… 200g
塩 …… 少々
片栗粉 …… 適量
油 …… 適量
さつまいも …… 1/2本
れんこん …… 1節
いんげん(4~5cm) …… 5本
水 …… 大さじ3
A 砂糖・しょうゆ・酒 …… 各大さじ2
片栗粉 …… 小さじ1
にんにく(すりおろす) …… 小さじ1
白ごま …… 適量

作り方

- ① 豚肉に塩を振って下味を付け、片栗粉をまぶす。さつまいも、れんこんは5mm幅の半月切りにし、数分水にさらして水気を拭き取る。
- ② フライパンに多めに油を熱し、さつまいも、れんこん、いんげんをそれぞれ色よく揚げ焼きにして油を切る。
- ③ ②のフライパンに豚肉をほぐしながら入れ、揚げ焼きにして油をしっかりと切る。
- ④ ③のフライパンを綺麗にし、②、③を入れてざっと炒め、一度火を止めてから混ぜ合わせたAを加え、弱火~中火で炒めながら全体を絡める。
- ⑤ 器に盛り付け白ごまを振る。

1人分あたり

カロリー 塩分
426kcal 3.4g



24日金
25日土
お届け

栃木県産豚小間肉(モモ) を使って

豚肉と根菜の甘辛ガーリック炒め

材料(2人分)

サラダレッツ …… 1/2パック
生しいたけ(薄切り) …… 1枚
卵(溶く) …… 2個
だし汁 …… 2カップ
A 塩 …… 小さじ1
しょうゆ …… 小さじ1/2
三つ葉 …… お好みで

作り方

- ① サラダレッツは大き目にほぐす。
- ② ボウルにAを入れしっかりと混ぜ合わせ、ザルでこす。
- ③ 耐熱容器に①、しいたけを入れ、②を注ぐ。
- ④ 蒸し器を火にかけ、蒸気があがったら③にアルミホイルで蓋をして蒸す。
- ⑤ 蒸し上がったからお好みで三つ葉をのせる。

1人分あたり

カロリー 塩分
103kcal 3.8g



27日月
28日火
お届け

サラダレッツ を使って

かにかまでシンプル茶碗蒸し

11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)

| 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 | | | |
| 新物銀聖鮭切身 | 冷凍 | 2切 (160g) | 133 | 0.2 | 1日目 ●鮭マヨソテー ●たこの バジル風味サラダ |
| たこのバジル風味 | 冷凍 | 80g | 88 | 1.5 | |
| カレイの和風あんかけセット | 冷凍 | 140g | 213 | 2.0 | 2日目 ●カレイの 和風あんかけ ●ごぼうと人参の 中華風サラダ ●納豆 |
| 国産野菜でらくらく調理 きんぴら用 | チルド | 300g | 44 | 0.1 | |
| あさひ納豆国産極小粒 | チルド | 2個 | 187 | 1.1 | |

2人用
本体価格
1,806円
(税込 1,950円)

ひとくち
MEMO 新物銀聖鮭切身
北海道日高沖で漁獲される鮭の中でも、一定の基準をクリアしたブランド鮭「銀聖」をワンフローズンでパックしました。無加塩ですので、多様な調理法でお召し上がりいただけます。

国産野菜でらくらく調理 きんぴら用
素材の旨み、風味と食感にこだわったチルド野菜です。使用している野菜は全て国産です。低温でじっくり仕上げているので味が染みやすく、短時間(10分～15分)で調理できます。

Aコース

6日
(月)

Bコース

7日
(火)

| お届け商品 | 温度帯 | 分量 | カロリー Kcal/100g | 塩分 g/100g | おすすめの献立 |
|-------------------|-----|--------------|-------------------|--------------|---|
| | | 2人用 | | | |
| 関西風うどんすき | 冷凍 | 580g | 135 | 2.4 | 1日目 ●関西風うどんすき |
| 天然赤海老有頭 | 冷凍 | 4尾 (140g) | 87 | 0.7 | |
| 脂がのった 赤魚の柚子味醂漬 | 冷凍 | 2切 | 206 | 1.9 | 2日目 ●赤魚の 柚子味醂漬焼き ●国産ニラの もっちりチヂミ |
| 国産ニラのもっちりチヂミ | 冷凍 | 6個 (108g) | 128 | 1.1 | |

2人用
本体価格
2,000円
(税込 2,160円)

ひとくち
MEMO 関西風うどんすき
関西風のだしの効いたタレとのごごしの良いうどん、鶏肉をセットしたボリュームある一品です。一緒に宅配の赤海老と合わせてどうぞ。

国産ニラのもっちりチヂミ
白身魚すり身の生地をもっちりとした生地に仕上げ、えびとニラを混ぜ込みました。焼いて食べた時にもっちりとした食感とえびのプリプリ感、ニラの風味が口の中で広がります。

Aコース

8日
(水)

Bコース

9日
(木)

| お届け商品 | 温度帯 | 分量 | カロリー Kcal/100g | 塩分 g/100g | おすすめの献立 |
|-------------------|-----|--------------|-------------------|--------------|----------------------------------|
| | | 2人用 | | | |
| きはだまぐろ腹身 ステーキ用 | 冷凍 | 2切 (180g) | 106 | 0.1 | 1日目 ●きはだまぐろの 照り焼き ●いももち |
| 北海道いももち | 冷凍 | 6個 (150g) | 225 | 0.4 | |
| 北海道産さんま開き(有頭) | 冷凍 | 2枚 | 388 | 1.3 | 2日目 ●さんま開きの焼き物 ●ひじき白あえ |
| ひじき白あえの素 | 常温 | 58g | 121 | 3.6 | |
| 北の大豆もめん豆腐 | チルド | 180g ×2個 | 83 | 0.1 | |

2人用
本体価格
1,944円
(税込 2,100円)

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。

北海道いももち
北海道産男爵いもを使用した北海道の郷土料理です。柔らかもちもちの食感が特徴で、じゃがいもの甘さを感じられる一品です。

※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。

新物銀聖鮭切身 を使って

鮭マヨソテー

材料(2人分)

| | |
|--------------------|------------------|
| 新物銀聖鮭切身 … 2切(160g) | マヨネーズ … 大さじ3と1/2 |
| 酒 … 大さじ1 | |
| 塩・こしょう … 少々 | ケチャップ … 大さじ2と1/2 |
| A { 卵(溶く) … 1個 | レモン汁・砂糖 … 各小さじ2 |
| | 片栗粉 … 大さじ3 |
| 油 … 適量 | 黒こしょう … 少々 |
| | レモン(輪切り) … 2枚 |

作り方

- ① 鮭は解凍して骨を除き、3等分にして酒・塩・こしょうをかけ、5分程おいて水気を拭き取る。
- ② フライパンに油を熱し、①に合わせたAを絡めて入れ、両面に焼き色をつけて焼き上げる。
- ③ ボウルにBを入れて混ぜ合せ、②を加えて和える。
- ④ 器に盛り付け、黒こしょうを振ってレモンを添える。

| 1人分あたり | |
|---------|------|
| カロリー | 塩分 |
| 383kcal | 1.6g |



1日水
2日お
お届け



1日水
2日お
お届け

国産野菜でらくらく調理 きんぴら用 を使って ごぼうと人参の中華風サラダ

材料(2人分)

| | |
|--------------------------|---------------------|
| 国産野菜でらくらく調理 きんぴら用 … 300g | A { オイスターソース … 大さじ2 |
| きくらげ(細切り) … 2枚 | |
| ごま油 … 適量 | 酒 … 小さじ2 |
| | ラー油 … 少々 |
| | マヨネーズ … 大さじ1と1/2 |
| | 白ごま … 適量 |

作り方

- ① 国産野菜でらくらく調理 きんぴら用は水気を切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、①、きくらげを入れて炒める。少ししんなりしてきたらAを加えて炒め合わせる。
- ③ ②の汁気がなくなってきたら火を止め、粗熱をとってラー油、マヨネーズを加えて和える。
- ④ 器に盛り付け、白ごまを振る。

| 1人分あたり | |
|---------|------|
| カロリー | 塩分 |
| 256kcal | 2.5g |

材料(2人分)

きはだまぐろ腹身ステーキ用 … 2切(180g)

塩・こしょう … 少々

小麦粉 … 適量

バター … 20g

酒 … 大さじ2

A { しょうゆ … 大さじ1と1/2

みりん・砂糖 … 各大さじ1

作り方

- ① きはだまぐろは解凍し、塩・こしょうで下味をつける。
- ② フライパンにバターを入れて加熱し、①に小麦粉をまぶして入れ、両面に焼き色をつけて焼き上げる。
- ③ ②に混ぜ合わせたAを加えて全体を絡める。



8日水
9日お
お届け

きはだまぐろ腹身ステーキ用 を使って

きはだまぐろの照り焼き

| 1人分あたり | |
|---------|------|
| カロリー | 塩分 |
| 281kcal | 2.6g |

11月10日(金)~18日(土)



レシピ紹介商品

季節のメニュー

ごはんの日

特別メニュー

Aコース

10日(金)

Bコース

11日(土)

2人用

本体価格

1,926円
(税込 2,080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 |
|------------------|--|--------------|-------------------|--------------|-------------------------------------|
| ピチットシマホッケフィーレ | 冷凍 | 1枚 (190g) | 156 | 1.1 | 1日目 ●ほっけの焼き物 ●きびなごの カリカリ揚げ |
| 鹿児島県産きびなごのカリカリ揚げ | 冷凍 | 140g | 179 | 1.0 | |
| 柚子塩炙りかつお | 冷凍 | 170g | 109 | 1.3 | 2日目 ●刺身盛り合わせ |
| 国産すずき刺身スライス | 冷凍 | 70g | 123 | 0.2 | |
| ひとくち MEMO | 鹿児島県産きびなごのカリカリ揚げ 鹿児島特産のきびなごのフライです。レンジ調理で手軽にカリカリ食べられる衣に仕上げました。 | | | | |

Aコース

13日(月)

Bコース

14日(火)

2人用

本体価格

1,806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 |
|---------------|--|--------------|-------------------|--------------|--------------------------------|
| 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 ●海鮮焼き小籠包 |
| フライパンで海鮮焼き小籠包 | 冷凍 | 6個 (120g) | 233 | 1.0 | |
| 真あじ開き一夜干し | 冷凍 | 2枚 (220g) | 168 | 1.7 | 2日目 ●あじの焼き物 ●あさりの汁物 |
| 冷凍あさり(北海道産) | 冷凍 | 150g | 30 | 2.2 | |
| ひとくち MEMO | フライパンで海鮮焼き小籠包 ぷりぷりのえびとホタテとイカが詰まったジューシーで本格的な小籠包です。カリッと香ばしい食感をお楽しみください。 | | | | |

Aコース

15日(水)

Bコース

16日(木)

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 | おすすめの献立 |
|---------------|---|--------------|-------------------|--------------|------------------------------------|
| 栃木県産豚ローススライス | チルド | 200g | 263 | 0.1 | 1日目 ●豚肉と白菜の ピリ辛炒め ●小女子くるみ |
| 小女子くるみ | チルド | 40g | 463 | 2.2 | |
| さわら西京漬(甘酒仕立て) | 冷凍 | 2切 (140g) | 180 | 0.7 | 2日目 ●さわら西京漬焼き ●揚げ長芋の明太子和え |
| 無着色辛子明太子 | 冷凍 | 50g | 126 | 5.6 | |
| ひとくち MEMO | さわら西京漬(甘酒仕立て) 京都老舗の西京味噌に甘酒、塩麴を加え、穀物本来の甘味を引き立てた西京漬です。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

17日(金)

Bコース

18日(土)

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 |
|--------------|--|------------|-------------------|--------------|-------------------------|
| おでんセット | チルド | 2人用 | 135 | 4.5 | 1日目 ●おでん |
| おでん用三角こんにやく | 常温 | 60g ×2個 | 5 | 0.0 | |
| 粗挽き鉢ネギトロ | 冷凍 | 100g | 225 | 1.1 | 2日目 ●ネギトロ丼 ●すいとん汁 |
| すいとん(タレ付) | 冷凍 | 2人用 | 142 | 3.7 | |
| ひとくち MEMO | おでんセット ベーシックなおでん種と、ふくらとしたがんもどき、そして彩り豊かなえびつみれなどが 入ったバラエティに富んだセットです。ご家庭でお好みの具材を加えてどうぞ。 | | | | |



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

材料(2人分)

- 栃木県産豚ローススライス .. 200g
- 塩・こしょう .. 少々
- 片栗粉 .. 適量
- ごま油 .. 適量
- 白菜(ざく切り) .. 200g
- しいたけ(薄切り) .. 2枚
- 人参(短冊切り) .. 3cm
- 酒 .. 大さじ1
- しょうゆ・砂糖 .. 各小さじ2
- ④ 豆板醤・鶏ガラスープの素 .. 各小さじ1/2
- 水 .. 1/2カップ
- 水溶き片栗粉 .. 適量
- 万能ねぎ(小口切り) .. 適量

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうを振って片栗粉を薄くまぶす。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を入れて炒める。豚肉の色が変わったら白菜としいたけ、人参を加えて更に炒める。
- ③ 全体に油が回ったら混ぜ合せた④を加えて蓋をし、2~3分程煮込む。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛り付け万能ねぎを散らす。



15日水
16日木
お届け

栃木県産豚ローススライス を使って

豚肉と白菜のピリ辛炒め

| 1人分あたり | |
|---------|------|
| カロリー | 塩分 |
| 269kcal | 1.7g |

材料(2人分)

- 長芋 .. 300g
- 無着色辛子明太子 .. 50g
- 水 .. 大さじ1
- ④ しょうゆ .. 小さじ2
- 和風だしの素 .. 小さじ1/2
- 万能ねぎ(小口切り) .. 適量
- 白ごま .. 適量
- 七味唐辛子 .. お好みで
- 刻みのり .. 適量

作り方

- ① 長芋は皮を剥いて5cmの長さに切り、1cm角の拍子切りにする。明太子は解凍して薄皮を除く。
- ② フライパンに多めの油を熱し、①を入れてきつね色になるまで素揚げにする。
- ③ ボウルに④を入れて混ぜ合せ、②を加えて全体を和える。器に盛り付け、万能ねぎ、白ごまを振り、お好みで七味唐辛子をかけ、刻みのりをのせる。



15日水
16日木
お届け

無着色辛子明太子 を使って

揚げ長芋の明太子和え

| 1人分あたり | |
|---------|------|
| カロリー | 塩分 |
| 150kcal | 2.6g |

11月20日月～30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

20日
(月)

Bコース

21日
(火)

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 | おすすめの献立 |
|---------------|-----|--------------|-------------------|----------------|----------------|
| 氷温造り塩さば切身 | 冷凍 | 2切 (160g) | 301 | 1.0 | |
| チャプチェの素 | 冷凍 | 200g | 165 | 1.8 | |
| 栃木県産小麦の醤油ラーメン | チルド | 2人用 | 237 | 4.2 | 2日目 ●醤油ラーメン |
| 三陸産早採りわかめ | チルド | 40g | 31 | 25.4 (塩抜き前) | |

ひとくち MEMO 栃木県産小麦の醤油ラーメン
栃木県産小麦「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。麺に揉みかけ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。

Aコース

24日
(金)

Bコース

25日
(土)

2人用

本体価格
2,074円
(税込 2,240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 |
|-------------------|-----|-----------------|-------------------|--------------|-------------------------------------|
| 生姜生餃子 | 冷凍 | 12個 (216g) | 206 | 1.1 | |
| 広島県産冷凍かき | 冷凍 | 150g | 58 | 1.2 | |
| 群馬県産寒じめちぢみほうれん草 | 冷凍 | 150g | 31 | 0.0 | 2日目 ●からすがれい みりん漬焼き ●おぼろとうふ |
| からすがれいみりん漬 | 冷凍 | 2切 (140g) | 151 | 1.1 | |
| 北の大豆濃厚おぼろとうふ(タレ付) | チルド | 120gタレ8g ×2個 | 66 | 0.5 | |

ひとくち MEMO 生姜生餃子
生姜をたっぷり使用し風味を効かせました。さっぱりとした野菜タイプの餃子です。

Aコース

27日
(月)

Bコース

28日
(火)

2人用

本体価格
1,722円
(税込 1,860円)

| お届け商品 | 温度帯 | 分量 2人用 | カロリー Kcal/100g | 塩分 g/100g | おすすめの献立 |
|-----------------|-----|--------------|-------------------|--------------|--|
| 舞茸五目炊き込みご飯の素 | 常温 | 2合用 | 45 | 6.8 | |
| おさかなつくね(タレ付き) | 冷凍 | 6個 (190g) | 152 | 1.8 | |
| プチカップパリパリ醤油だいこん | チルド | 80g | 78 | 2.9 | 2日目 ●サーモンの焼き物 ●桜えびとれんこんの かき揚げ |
| 北海道一汐サーモン切身 | 冷凍 | 2切 (140g) | 159 | 1.5 | |
| 生桜えび(駿河湾産) | 冷凍 | 40g | 83 | 0.9 | |

ひとくち MEMO おさかなつくね(タレ付き)
国産のアジを主原料に国産のスケソウすり身・鶏肉・4種野菜(玉ねぎ・ごぼう・人参・長芋)を入れつくねに仕上げました。添付ダレを絡めてお召上がりいただけます

Aコース

29日
(水)

Bコース

30日
(木)

2人用

本体価格
1,750円
(税込 1,890円)

| お届け商品 | 温度帯 | 分量 2人用 | カロリー Kcal/100g | 塩分 g/100g | おすすめの献立 |
|-------------------|-----|--------------|-------------------|--------------|------------------------|
| 北海道産の真鱈でつくったタラフライ | 冷凍 | 8個 | 174 | 0.6 | |
| 雪室熟成じゃがいものコロッケ | 冷凍 | 2個 (140g) | 178 | 1.0 | |
| メバチまぐろ切り落とし | 冷凍 | 100g | 100 | 0.8 | 2日目 ●刺身盛り合わせ ●納豆 |
| あじのタタキ(生食用) | 冷凍 | 80g | 123 | 0.3 | |
| 国産小粒納豆 | チルド | 2個 | 220 | 1.5 | |

ひとくち MEMO あじのタタキ(生食用)
長崎県産の「真あじ」を生から処理し、食べやすい様にタタキにしました。素早く生から加工していますので青魚特有の臭みも少ない商品です。ネギや生姜等、お好きな薬味をトッピングしてお召上がりください。

※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)

- 広島県産冷凍かき…………… 150g
- 片栗粉…………… 適量
- 群馬県産寒じめちぢみほうれん草
…………… 150g
- ごま油…………… 適量
- オイスターソース…………… 大さじ1
- ④ バター…………… 10g
- 酒…………… 大さじ2

作り方

- ① かきは解凍してサッと洗い水気を拭き取る。ちぢみほうれん草は冷凍のまま沸騰したお湯で1分間ポイルし、水にさらしてしっかりと水気を絞る。
- ② フライパンにごま油を熱し、かきに片栗粉をまぶして入れ、全体に焼き色を付けて焼き上げる。
- ③ ②にちぢみほうれん草を加えてサッと炒め、混ぜ合わせた④を加えて全体を炒め合わせる。



24日金
25日土
お届け

| | |
|---------|------|
| 1人分あたり | |
| カロリー | 塩分 |
| 200kcal | 2.4g |

広島県産冷凍かき・群馬県産寒じめちぢみほうれん草を使って
かきとほうれん草のオイバターソテー

材料(2人分)

- 生桜えび(駿河湾産)…………… 40g
- れんこん(うす切り)…………… 1節
- 塩・こしょう…………… 少々
- 青のり…………… 小さじ1
- 片栗粉…………… 適量
- 油…………… 適量
- 塩・黒こしょう…………… お好みで

作り方

- ① 生桜えびは解凍して水気を拭き取る。れんこんはサッと水にさらして水気拭き取り、塩・こしょうを振る。
- ② ボウルに①、青のり、片栗粉を入れて全体を混ぜる。
- ③ 熱した揚げ油に②をひとつまみずつ入れ、両面を返しながら揚げる。
- ④ 油を切って器に盛り、お好みで塩・黒こしょうを添える。



27日月
28日火
お届け

| | |
|---------|------|
| 1人分あたり | |
| カロリー | 塩分 |
| 319kcal | 0.7g |

生桜えび(駿河湾産)を使って
桜えびとれんこんのかき揚げ

11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)

| 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 | |
| 玉ねぎ | チルド | 2個 | 37 | 0.0 | |
| チーズ入焼かまぼこ | チルド | 6個 | 119 | 2.9 | |
| 新物銀聖鮭切身 | 冷凍 | 2切 (160g) | 133 | 0.2 | |
| あさひ納豆国産極小粒 | チルド | 2個 | 187 | 1.1 | |

2人用
本体価格
1,472円
(税込 1,590円)

ひとくちMEMO
チーズ入焼かまぼこ
風味豊かなダイスチーズを練り込み、蒸し焼き製法で香ばしく焼き上げたかわいらしい花型の蒲鉾です。

新物銀聖鮭切身
北海道日高沖で漁獲される鮭の中でも、一定の基準をクリアしたブランド鮭「銀聖」をワンフローズンでパックしました。無加塩ですので、多様な調理法でお召し上がりいただけます。

Aコース
6日
(月)

Bコース
7日
(火)

| お届け商品 | 温度帯 | 分量 2人用 | カロリー Kcal/100g | 塩分 g/100g | おすすめの献立 |
|-----------------------------------|-----|---------------|-------------------|--------------|---------|
| とまとソースで仕上げる ふくら煮込みハンバーグ(きのこ入り) | 冷凍 | 2人用 (490g) | 121 | 0.9 | |
| 北海道産馬鈴しょ使用 シューストリングポテト | 冷凍 | 300g | 134 | 0.0 | |
| 三色海藻サラダ | 常温 | 60g | 12 | 53.3 | |
| からすがれいみりん漬 | 冷凍 | 2切 (140g) | 151 | 1.1 | |
| ごぼう醤油漬 | 常温 | 100g | 73 | 3.6 | |

2人用
本体価格
2,176円
(税込 2,350円)

ひとくちMEMO
とまとソースで仕上げるふくら煮込みハンバーグ(きのこ入り)
ボリュームのあるハンバーグをたっぷりのトマトソースで煮込んでお召し上がりください。残ったトマトソースでパスタやリゾットなどのアレンジもおおすすめです。

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。磯の香りが豊かで、歯ごたえの良い海藻サラダ用です。塩抜き後、野菜と合わせて海藻さらだやお刺身等に添える等してご利用ください。

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 |
|---------------------|-----|--------------|-------------------|--------------|---------|
| 国産若鶏モモ肉 | チルド | 200g | 204 | 0.2 | |
| カットかぶ(煮物用) | チルド | 200g | 21 | 0.0 | |
| 沖縄県産洗いもずく (ぽん酢付) | 冷凍 | 80g タレ20g | 23 | 1.4 | |
| 鰻屋が焼いたさんま蒲焼 | 冷凍 | 2尾 | 283 | 1.3 | |
| 北の大豆もめん豆腐 | チルド | 180g ×2個 | 83 | 0.1 | |

2人用
本体価格
1,611円
(税込 1,740円)

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ぽん酢をつけて、そうめん風にお召し上がりください。

鰻屋が焼いたさんま蒲焼
9~12月のさんまの旬の時期に水揚げをした脂の乗ったさんまを使用しています。(宮城県・岩手県・北海道)

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

材料(2人分)

栃木県産豚肉切り落とし(カタ)

- 180g
- 片栗粉..... 適量
- 玉ねぎ(薄切り)..... 1/2個
- 卵(溶く)..... 3個
- 水..... 1と1/2カップ
- めんつゆ(3倍濃縮)..... 80ml
- ごはん..... 茶碗2杯分
- 万能ねぎ(斜め切り)..... 適量

作り方

- ① 豚肉は薄く片栗粉をまぶす。
- ② 鍋に玉ねぎと水を入れて火にかける。
- ③ 玉ねぎが透き通ってきたら豚肉とめんつゆを加えて煮る。
- ④ 肉に火が通ったら、卵の2/3量を回し入れて蓋をする。
- ⑤ 卵が固まってきたら残りの卵を回し入れ、火を止めて蓋をし、予熱で半熟状にする。
- ⑥ 器にごはんをよそい、⑤をかけて万能ねぎを飾る。

1人分あたり

| | |
|---------|------|
| カロリー | 塩分 |
| 723kcal | 4.4g |



1日水
2日水
お届け

栃木県産豚肉切り落とし(カタ)・玉ねぎを使って

豚肉のふわふわ卵とじ丼

材料(2人分)

- 国産若鶏モモ肉(ひとくち大)・200g
- 酒..... 大さじ1/2
- 塩..... 少々
- 小麦粉..... 適量
- カットかぶ(煮物用)..... 200g
- だし汁..... 1カップ
- 酒・砂糖・しょうゆ・みりん..... 各大さじ1
- 絹さや(塩茹で)..... 適量
- おろしわさび..... お好みで

作り方

- ① 鶏肉はAで下味をつけ、薄く小麦粉をまぶす。
- ② かぶはくし形に切る。
- ③ 鍋にBを入れて煮立たせ、①を入れる。
- ④ 肉の色が変わってきたら②を入れて落とし蓋をし、10分程火が通るまで煮る。
- ⑤ 器に盛り付けて絹さやを飾り、お好みでわさびを添える。

1人分あたり

| | |
|---------|------|
| カロリー | 塩分 |
| 311kcal | 2.4g |



8日水
9日水
お届け

国産若鶏モモ肉・カットかぶ(煮物用)を使って

鶏肉とかぶのじぶ煮風

11月10日(金)~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
10日
(金)

Bコース
11日
(土)

| 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 | | | |
| まん丸ねぎとろ | 冷凍 | 80g | 181 | 1.8 | 1日目 ●ねぎとろ丼 ●大葉入りつくね 2日目 ●うどんすき |
| 大葉入りつくね | 冷凍 | 4個 (140g) | 283 | 0.7 | |
| 関西風うどんすき | 冷凍 | 580g | 135 | 2.4 | |
| 寄せ鍋用野菜セット | チルド | 330g | 16 | 0.0 | |
| 日光国産大豆油あげ | チルド | 2枚 | 260 | 0.0 | |

2人用
本体価格
1,972円
(税込 2,130円)

ひとくちMEMO
大葉入りつくね
鶏肉をベースにしたつくねに大葉を加えた品です。大葉の風味が楽しめ、おつまみやお弁当のおかずとしてもご利用いただけます。

関西風うどんすき
関西風のだしの効いたタレとのどごしの良いうどん、鶏肉をセットしたボリュームある一品です。

Aコース
13日
(月)

Bコース
14日
(火)

| お届け商品 | 温度帯 | 分量 | カロリー Kcal/100g | 塩分 g/100g | おすすめの献立 |
|-----------------|-----|--------------|-------------------|--------------|---|
| | | 2人用 | | | |
| 栃木県産豚バラ うす切り | 冷凍 | 180g | 395 | 0.1 | 1日目 ●豚バラとさといもの 照り焼き ●みそキムチスープ 2日目 ●赤魚芳醇粕漬焼き ●あさりの汁物 |
| みんなのやさい さといも | 常温 | 250g | 42 | 0.0 | |
| みそキムチスープの素 | 冷凍 | 140g | 149 | 3.7 | |
| 赤魚芳醇粕漬 | 冷凍 | 2枚 (270g) | 117 | 1.3 | |
| 冷凍あさり(北海道産) | 冷凍 | 150g | 30 | 2.2 | |

2人用
本体価格
2,074円
(税込 2,240円)

ひとくちMEMO
みんなのやさい さといも
本品は加熱済みなので、そのままでもお召し上がりいただけます。皮剥き・加熱処理をしているためご家庭での調理時間が短縮できます。水洗いせず汁ごと調理が可能です。

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

Aコース
15日
(水)

Bコース
16日
(木)

| お届け商品 | 温度帯 | 分量 | カロリー Kcal/100g | 塩分 g/100g | おすすめの献立 |
|--------------------|-----|--------------|-------------------|--------------|--|
| | | 2人用 | | | |
| 大きな餃子 | 冷凍 | 6個 (204g) | 212 | 1.5 | 1日目 ●大きな餃子 ●ツナとブロッコリーの マスタードサラダ 2日目 ●銀ひらす 昆布白醤油漬焼き ●明太子 |
| まぐろ油漬・フレーク | 常温 | 70g | 341 | 0.7 | |
| 九州産ブロッコリー | 冷凍 | 150g | 30 | 0.0 | |
| 氷温造り銀ひらす 昆布白醤油漬 | 冷凍 | 2切 (160g) | 153 | 1.2 | |
| 無着色辛子明太子 | 冷凍 | 50g | 126 | 5.6 | |

2人用
本体価格
1,787円
(税込 1,930円)

ひとくちMEMO
大きな餃子
国産の肉と野菜を使用し素材にこだわり、バランスのとれた味に仕上げました。皮のモチリ感と餡のジューシー感をお楽しみいただける逸品です。

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。

材料(2人分)

栃木県産豚バラうす切り…… 180g
 塩・こしょう…………… 少々
 みんなのやさい さといも… 250g
 片栗粉…………… 適量
 油…………… 少々
 ④ | しょうゆ・酒・みりん… 各大さじ2
 | 砂糖…………… 大さじ1
 万能ねぎ(小口切り) …… 適量

作り方

- ① 豚肉は解凍し、食べやすい大きさに切り分けて塩・こしょうをし、薄く片栗粉をまぶす。
- ② さといもはザルにあげ、水気を切って食べやすい大きさに切り、薄く片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、①を入れて炒める。
- ④ 肉の色が変わってきたら②を加えてさらに炒める。
- ⑤ さといもに薄く焼き色がついたら、合わせた④を回し入れて煮絡める。
- ⑥ 器に盛り付けて万能ねぎを散らす。

1人分あたり

| | |
|---------|------|
| カロリー | 塩分 |
| 586kcal | 3.2g |



13日月
14日水
お届け

栃木県産豚バラうす切り・みんなのやさい さといもを使って

豚バラとさといもの照り焼き

材料(2人分)

まぐろ油漬・フレーク …… 70g
 九州産ブロッコリー …… 150g
 ゆで卵…………… 2個
 マヨネーズ…………… 大さじ2
 ④ | 粒マスタード…………… 大さじ1
 | 砂糖・しょうゆ… 各小さじ1/2
 | にんにく(すりおろす) …… 1片
 黒こしょう…………… 少々

作り方

- ① ブロッコリーは冷凍のまま耐熱皿にのせ、ラップをかけてレンジ(500W)で3~4分程度加熱し、ペーパータオルで水気を拭き取る。
- ② ボウルに④を入れて混ぜ合わせ、①、まぐろ油漬・フレークを加えて和える。
- ③ ②に食べやすく切ったゆで卵を加えてやさしく和える。
- ④ 器に盛り付けて黒こしょうを振る。

1人分あたり

| | |
|---------|------|
| カロリー | 塩分 |
| 327kcal | 1.2g |



15日水
16日木
お届け

まぐろ油漬・フレーク・九州産ブロッコリーを使って

ツナとブロッコリーのマスタードサラダ

11月17日(金)~21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
17日(金)

Bコース
18日(土)

| 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 | | | |
| おでんセット | チルド | 2人用 | 135 | 4.5 | 1日目 ●おでん |
| みんなのやさい おでん・煮込み用 | 常温 | 360g | 28 | 0.0 | 2日目 ●甘旨焼肉丼 ●ナムル盛り合わせ |
| おでん用三角こんにゃく | 常温 | 60g ×2個 | 5 | 0.0 | |
| 国産豚肉の甘旨焼肉丼用 | 冷凍 | 190g | 193 | 1.7 | |
| ナムルセット(4種) | 冷凍 | 150g | 103 | 1.6 | |

2人用
本体価格
2,009円
(税込 2,170円)

ひとくちMEMO
みんなのやさい おでん・煮込み用
下茹でに時間のかかる大根の厚切りや、じゃが芋が加熱済みになっていますので、調理時間が短縮できます。練物やこんにゃくと一緒に煮込んで、野菜たっぷりおでんにご活用ください。

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。



Aコース
20日(月)

Bコース
21日(火)

| お届け商品 | 温度帯 | 分量 | カロリー Kcal/100g | 塩分 g/100g | おすすめの献立 |
|-------------------|-----|--------------|-------------------|--------------|--|
| | | 2人用 | | | |
| 栃木県産豚ロース切身 | 冷凍 | 2枚 (200g) | 248 | 0.1 | 1日目 ●サイコロステーキの ガリバターソース ●コーングラタン ●北寄貝サラダ |
| コーングラタン | 冷凍 | 2個 (200g) | 119 | 0.5 | |
| 北寄貝入りサラダ | 冷凍 | 60g | 159 | 2.1 | 2日目 ●焼きさばおろし丼 ●海鮮焼き小籠包 |
| 氷温造り塩さば切身 | 冷凍 | 2切 (160g) | 301 | 1.0 | |
| フライパンで 海鮮焼き小籠包 | 冷凍 | 6個 (120g) | 233 | 1.0 | |

2人用
本体価格
2,102円
(税込 2,270円)

ひとくちMEMO
栃木県産豚ロース切身
栃木県産の豚ロース肉をやや厚めにスライスした、ポークソテーや生姜焼き、カツレツ等の料理に最適な商品です。ご家庭でお好みの味付けをしてお召し上がりください。

フライパンで海鮮焼き小籠包
ぷりぷりのえびとホタテとイカが詰まったジューシーで本格的な小籠包です。カリッと香ばしい食感をお楽しみください。

17日(金)・18日(土) お届け

みんなのやさい
おでん・煮込み料理用



「みんなのやさい」は、忙しい毎日でももっと手軽に野菜料理を楽しんでほしい、という想いから生まれた商品です。



みんなのやさいHP

下処理が大変な根菜も、水洗いから皮むき、カット、下ゆでまで、ぜんぶ済ませておきました。味付けやアレンジなど、手料理のポイントになるところはあなたや家族のお好みに調理できます。

今回お届けする「おでん・煮込み料理用」は、国産のじゃが芋と大根を使った商品です。ご家庭でこんにゃくや練り物、卵等の好みの具材を追加して、手軽におでんを作ってみませんか。



材料(2人分)

栃木県産豚ロース切身… 2枚(200g)
酒 ……………大さじ1
塩・こしょう …………… 少々
油 ……………小さじ2
バター …………… 15g
にんにく(薄切り)………… 1片
しょうゆ・みりん … 各大さじ1と1/2

作り方

- ① 豚肉は解凍してフォークで数ヶ所刺し、2cmのサイコロ状に切る。ビニール袋に入れ、酒を加えてよく揉み込み、15分程おく。
- ② フライパンに油を熱して①を入れて焼き、軽く塩・こしょうを振って両面焼き色をつけ、肉汁ごと皿に取り出す。
- ③ フライパンにバターとにんにくを加え、弱火で炒める。
- ④ にんにくが軽く色づいてきたら、しょうゆとみりん、肉汁を加えて煮詰める。
- ⑤ とろみがついてきたら肉を戻し入れ、ソースと絡めて器に盛り付ける。

1人分あたり

| | |
|---------|------|
| カロリー | 塩分 |
| 397kcal | 2.7g |



20日月
21日火
お届け

栃木県産豚ロース切身 を使って

サイコロステーキのガリバターソース

材料(2人分)

氷温造り塩さば切身… 2切(160g)
ごはん ……………茶碗2杯分
大葉(千切り) …………… 6枚
万能ねぎ(小口切り) …………… 適量
大根おろし………… 適量
しょうが(すりおろす) …………… 適量
しょうゆ………… 適量

作り方

- ① さばは解凍してグリル等で焼き上げ、骨を取り除いてほぐす。
- ② 茶碗にごはんをよそい、大葉と万能ねぎを散らし、①をのせる。
- ③ その上に大根おろしをのせてしょうがをのせ、しょうゆをかける。



20日月
21日火
お届け

氷温造り塩さば切身 を使って

焼きさばおろし丼

1人分あたり

| | |
|---------|------|
| カロリー | 塩分 |
| 582kcal | 1.0g |

11月24日(金)~30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
24日
(金)

Bコース
25日
(土)

| お届け商品 | 温度帯 | 分量 | カロリー Kcal/100g | 塩分 g/100g | おすすめの献立 |
|-------------------|-----|---|-------------------|--|-------------------------------------|
| | | 2人用 | | | |
| 栃木県産豚小間肉(モモ) | チルド | 180g | 183 | 0.1 | 1日目 ●豚肉としめじの チーズ炒め ●おぼろとうふ |
| しめじ | チルド | 100g | 18 | 0.0 | |
| 北の大豆濃厚おぼろとうふ(タレ付) | チルド | 120gタレ8g ×2個 | 66 | 0.5 | 2日目 ●フライ盛り合わせ ●千切りキャベツ |
| 天然えびステーキカツ | 冷凍 | 2枚 (160g) | 117 | 0.9 | |
| 野菜コロッケ | 冷凍 | 2個 (150g) | 157 | 0.6 | |
| 千切りキャベツ | チルド | 140g | 23 | 0.0 | |
| ひとくちMEMO | | 天然えびステーキカツ ひとくち目からえびが当たるようにえびたっぷり作っています。当社のえびカツはえび丸ごと入れているので、他ではあじわえないえびの旨味・食感を味わっていただけます。 | | 野菜コロッケ 5種類の野菜を使用し、あっさりした味付けに仕上げた野菜コロッケです。 | |

2人用
本体価格
1,648円
(税込 1,780円)

Aコース
27日
(月)

Bコース
28日
(火)

| お届け商品 | 温度帯 | 分量 | カロリー Kcal/100g | 塩分 g/100g | おすすめの献立 |
|------------------|-----|--|-------------------|--|---------------------------------------|
| | | 2人用 | | | |
| 栃木県産豚ロースうす切り | 冷凍 | 180g | 263 | 0.1 | 1日目 ●豚肉と小松菜の おかずごまあえ ●大粒肉焼売 |
| おてがる小松菜 | 冷凍 | 250g | 15 | 0.0 | |
| ごまあえの素(国産十六雑穀入り) | 常温 | 50g | 465 | 8.2 | 2日目 ●柚子塩炙りかつお ●白身魚とチーズの 磯辺焼き |
| 大粒肉焼売(しょうが風味) | 冷凍 | 4個 (128g) | 178 | 1.3 | |
| 柚子塩炙りかつお | 冷凍 | 170g | 109 | 1.3 | |
| 白身魚とチーズの磯辺焼き | 冷凍 | 6個 (132g) | 205 | 1.8 | |
| ひとくちMEMO | | ごまあえの素(国産十六雑穀入り) 国産十六雑穀パウダーを配合した化学調味料・着色料不使用のごまあえの素です。風味豊かなすりごまをたっぷり使用しております。 | | 柚子塩炙りかつお かつおをサッと炙ってたたきにし、弊社オリジナルの柚子塩ダレを付けました。柚子果汁の酸味に甘味を加えることでさわやかな柚子の香りが口の中に広がります。 | |

2人用
本体価格
2,176円
(税込 2,350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 | カロリー Kcal/100g | 塩分 g/100g | おすすめの献立 |
|----------------------------|-----|--|-------------------|---|------------------------------|
| | | 2人用 | | | |
| 栃木県産香鶏使用 味付むね肉(レモンペッパー) | 冷凍 | 200g | 194 | 1.8 | 1日目 ●香鶏のレモンペッパー ●野菜サラダ |
| レタスサラダ | チルド | 100g | 12 | 0.0 | |
| 無塩せき ロースハムスライス | チルド | 60g | 116 | 2.5 | 2日目 ●ほっけの焼き物 ●納豆 |
| 礼文島産真ほっけ開き | 冷凍 | 1枚 (250g) | 128 | 1.7 | |
| 国産小粒納豆 | チルド | 2個 | 220 | 1.5 | |
| ひとくちMEMO | | 無塩せきロースハムスライス 国産豚肉、食塩、砂糖、香辛料で製造したシンプル配合。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。 | | 礼文島産真ほっけ開き 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。 | |

2人用
本体価格
1,694円
(税込 1,830円)

材料(2人分)

栃木県産豚小間肉(モモ) …… 180g
しめじ(ほぐす) …………… 1パック
玉ねぎ(薄切り) …………… 1/2個
油 …………… 小さじ2
④ みそ・砂糖・酒・みりん… 各大さじ1
塩・こしょう …………… 少々
ピザ用チーズ …………… 30g
パセリ(みじん切り) …………… 適量

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を熱し、①を入れて炒める。
- ③ 肉の色が変わってきたら、しめじと玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ④ 合わせた④を回し入れて煮絡め、塩・こしょうで味を調べてチーズを加えて蓋をする。
- ⑤ チーズが溶けたら器に盛り付けて、パセリを散らす。



24日金
25日土
お届け

| | |
|---------|------|
| 1人分あたり | |
| カロリー | 塩分 |
| 342kcal | 2.0g |

栃木県産豚小間肉(モモ)・しめじを使って

豚肉としめじのチーズ炒め

材料(2人分)

栃木県産豚ロースうす切り… 180g
おてがる小松菜 …………… 250g
しょうが(薄切り) …………… 1/2片
長ねぎの青い部分 …………… 1/2本
酒 …………… 大さじ1
塩 …………… 少々
ごまあえの素(国産十六雑穀入り) …………… 大さじ3
ごま油 …………… 大さじ1

作り方

- ① 豚肉は解凍する。
- ② 鍋にたっぷりの湯、しょうが、長ねぎ、酒、塩を入れて火にかけ、沸騰したら①を入れて茹でてザルにあげる。
- ③ 小松菜は沸騰した湯でサッと茹でてザルにあげ、水で冷やしてしっかり絞る。
- ④ ボウルに②、③、ごまあえの素、ごま油を加えて和える。



27日月
28日火
お届け

ご注文は
JAくらしの宅配便です



| | |
|---------|------|
| 1人分あたり | |
| カロリー | 塩分 |
| 374kcal | 1.2g |

栃木県産豚ロースうす切り・おてがる小松菜・ごまあえの素(国産十六雑穀入り)を使って

豚肉と小松菜のおかずごまあえ

11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
1,546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 |
|------------------|--|---------------|-------------------|--------------|
| とちぎゆめポーク肩ローススライス | チルド | 250g | 253 | 0.1 |
| 連子鯛味噌漬け | 冷凍 | 2尾 (約250g) | 148 | 1.4 |
| 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。 連子鯛味噌漬け 九州産の連子鯛をメーカー独自の「米味噌」に二昼夜漬け込みました。エラ・内臓・ウロコを取り除いておりますので、食べやすい逸品です。 | | | |

Aコース

6日
(月)

Bコース

7日
(火)2人用
本体価格
2,463円
(税込 2,660円)

| お届け商品 | 温度帯 | 分量 2人用 | カロリー Kcal/100g | 塩分 g/100g |
|-----------------------|---|--------------|-------------------|--------------|
| バチ鯖づくし | 冷凍 | 150g(50g×3種) | 162 | 0.7 |
| 天然ひらめ刺身用フィレ | 冷凍 | 80g | 89 | 0.3 |
| とちぎゆめポーク使用あぶり焼きチャーシュー | 冷凍 | 200g | 372 | 2.2 |
| ひとくち MEMO | バチ鯖づくし ネギトロ50g、赤身50g、ハラモ50gの3種盛りです。まぐろの各部位をお楽しみください。丼ものに最適です。 とちぎゆめポーク使用あぶり焼きチャーシュー とちぎゆめポークを使用しております。ごはんのお供としても、お酒のおつまみとしてもお召し上がりいただける商品です。 | | | |

Aコース

8日
(水)

Bコース

9日
(木)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 |
|--------------|--|-----------|-------------------|--------------|
| 菜彩鶏モモ肉(岩手県産) | チルド | 300g | 204 | 0.2 |
| 天然ぶり切身 | 冷凍 | 2切(200g) | 254 | 0.2 |
| 谷口屋の、おあげ(中) | チルド | 1枚 | 291 | 0.1 |
| 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。 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。 | | | |

谷口屋の、
おあげ8日(水)
9日(木)
お届け

石川県白山の湧水、国産大豆のみをブレンドして搾った豆乳、越前海岸で取れたにがりで作った油揚げ専用木綿豆腐を使い油で揚げ、仕上げに食欲をそそる芳醇なごま油で香りづけしました。揚げ油に使用しているなたね油は、国内流通1%未満の国産(北海道産)の菜種を圧搾一番搾りにて抽出した谷口屋専用のなたね油で、昔ながらの伝統製法で揚げ師と呼ばれる職人が約1時間かけて揚げております。

食べきりサイズのためお酒のおつまみや副菜としての一品に最適です。

皮はパリッと中はジューシー、口いっぱい広がる大豆の甘みをどうぞお楽しみください。

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

材料(2人分)

- 天然ぶり切身 …… 2切(200g)
- 塩 …… 適量
- らっきょう酢 …… 大さじ4
- 油 …… 適量
- ししとうがらし …… 4本
- 油 …… 適量

作り方

- ① ぶりは解凍し、塩を振り10分程置いて水気を拭く。
- ② フライパンに油を熱し、ししとうを入れて焼き、器に一旦取り出す。油を加え①を入れ、焼き色が付いたら上下を返す。蓋をして1分間蒸し焼きにする。
- ③ 蓋を取り、余分な油をキッチンペーパー等で拭く。らっきょう酢を加え、強めの中火にし、煮立ったら弱火にする。煮汁にとろみがついたらすくってかけ、きつね色になるまで煮詰める。
- ④ 器に③を盛り、フライパンに残った煮汁をかけ、②のししとうを添える。



エコープ らっきょう酢

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

8日水
9日木
お届け



天然ぶり切身を使って

らっきょう酢で! ぶりの甘酢焼き

1人分あたり

カロリー 416kcal | 塩分 2.9g

材料(2人分)

- 谷口屋の、おあげ …… 1枚
- スライスチーズ …… 1枚
- 釜揚げしらす …… 20g
- 万能ねぎ(小口切り) …… 適量
- しょうゆ …… 適量

作り方

- ① 油揚げはキッチンペーパー等で油を拭き、十字に包丁を入れ4等分にする。
- ② アルミホイルに①を置き、スライスチーズ、しらすを載せる。
- ③ 温めておいたオーブントースターで焼き、チーズが溶けたら取り出し、器に盛る。万能ねぎを散らし、しょうゆを垂らす。

8日水
9日木
お届け



谷口屋の、おあげを使って

おあげのしらすチーズ焼き

1人分あたり

カロリー 250kcal | 塩分 0.6g

11月10日(金)~18日(土)



レシピ紹介商品

季節のメニュー

ごはんの日

特別メニュー

Aコース

10日(金)

Bコース

11日(土)

2人用
本体価格
1,741円
(税込 1,880円)

| お届け商品 | | 温度帯 | 分量 2人用 | カロリー Kcal/100g | 塩分 g/100g |
|----------------------|---|--|-----------------|-------------------|--------------|
| 仙台おでん | | チルド | 1パック (8種11品) | 131 | 3.3 |
| ポークジンジャー(栃木県産豚ロース使用) | | 冷凍 | 240g | 240 | 1.1 |
| ひとくち MEMO | 仙台おでん 仙台醤油をベースに出汁を効かせ、さっぱりと仕上げたつゆのおでんです。 | ポークジンジャー(栃木県産豚ロース使用) 梨果汁と塩、こしょうで下味をつけた栃木県産豚ロースの切身と、生姜の効いた醤油だれをセットにしました。 | | | |

Aコース

13日(月)

Bコース

14日(火)

2人用
本体価格
1,278円
(税込 1,380円)

| お届け商品 | | 温度帯 | 分量 2人用 | カロリー Kcal/100g | 塩分 g/100g |
|----------------|---------------------------------------|--|-----------|-------------------|--------------|
| とちぎゆめポークバラうす切り | | 冷凍 | 250g | 395 | 0.1 |
| 氷温造りさばの昆布白醤油干し | | 冷凍 | 2枚 | 317 | 1.0 |
| 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。 | 氷温造りさばの昆布白醤油干し 鮮度を落とさず旨みを引き出す氷温帯で加工したさばを、昆布白醤油に漬け込み干し上げました。 | | | |

Aコース

15日(水)

Bコース

16日(木)

2人用
本体価格
1,463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 |
|-----------------|--|--|--------------|-------------------|--------------|
| とちぎゆめポークローススライス | | チルド | 250g | 263 | 0.1 |
| 礼文島産真ほっけ開き | | 冷凍 | 1枚 (300g) | 128 | 1.7 |
| 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。 | 礼文島産真ほっけ開き 北海道産原料を小樽工場の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みました。 | | | |

Aコース

17日(金)

Bコース

18日(土)

2人用
本体価格
1,963円
(税込 2,120円)

| お届け商品 | | 温度帯 | 分量 2人用 | カロリー Kcal/100g | 塩分 g/100g |
|-------------------|---|--|-----------|-------------------|--------------|
| 海老屋が作ったエビフライ | | 冷凍 | 4尾(160g) | 139 | 0.9 |
| プレミアム直火焼カレー・ソース中辛 | | 常温 | 500g | 87 | 1.4 |
| 越の鶏肩小肉のふっくら旨塩焼き | | 冷凍 | 300g | 128 | 1.1 |
| ひとくち MEMO | プレミアム直火焼カレー・ソース中辛 プレーンタイプのレトルトカレー。そのままでもおいしくお召し上がりいただけますが、お好みの具材をプラスしてアレンジもお楽しみいただけます。 | 越の鶏肩小肉のふっくら旨塩焼き 新潟県産のブランド鶏、越の鶏の肩小肉を一口サイズにカットし、高知県、室戸の塩を使用したタレに漬け込んだ商品です。じっくりと焼いてお召し上がりください。 | | | |



水野水産株式会社

仙台おでん

10日(金)
11日(土)
お届け



水野水産の蒲鉾は、ベーリング海で漁獲され吟味された最高級のすり身、季節ごとに旬の産地から取り寄せた新鮮野菜を使用しております。また、毎日キャノーラ油を変えている為、いつも新鮮に保たれた揚げ油等、素材や原料に非常に強いこだわりを持っています。余分な添加物もできるかぎり使用しておりません。そして、HACCP認定工場でもあり、管理の行き届いた、手作りの温もりを大切に作られています。安心してお召し上りいただける、素材や原料を大切にしたいシンプルなおいしさ。それが、水野水産の考える「素直なおいしさ」です。

某有名スーパーでも取り扱いがあり、非常に人気のある水野水産の仙台おでんを是非ご賞味下さい。

材料(2~3人分)

とちぎゆめポークバラうす切り …… 250g
 塩・こしょう …… 少々
 オリーブオイル …… 適量
 にんにく(漬す) …… 1片
 ローズマリー …… 適量
 じゃがいも …… 2個
 さつまいも …… 1/2本
 にんじん(乱切り) …… 1/2本
 れんこん(輪切り) …… 1節
 オリーブオイル …… 適量
 塩・こしょう …… 適量

作り方

- ① 豚肉は解凍し、全体に塩・こしょうを振る。1枚ずつくるくると巻き楕円状にし、皿の上に広げたラップの上に並べる。オリーブオイルをまわしかけ、にんにくと適当な長さにしたローズマリーをのせ、ラップで覆い10分程置く。
- ② じゃがいもとさつまいもは皮付きのまま食べやすい大きさに切る。
- ③ ②とにんじんを耐熱容器に入れてラップをし、レンジ(500W)で4分間加熱する。
- ④ 鉄板または耐熱容器にクッキングシートを敷き、③とれんこんを並べ、巻き終わりを下にした①の豚肉を置き、にんにくとローズマリーものをせる。全体にオリーブオイルを回しかけ、塩・こしょうを振りかける。
- ⑤ 250℃に予熱したオーブンで20分焼く。



13日月
14日火
お届け

とちぎゆめポークバラうす切りを使って

くるくる豚バラと根菜のぎゅうぎゅう焼き

1人分あたり

| | |
|---------|------|
| カロリー | 塩分 |
| 544kcal | 0.6g |

材料(2人分)

とちぎゆめポークローススライス …… 250g
 大根 …… 10cm
 塩・こしょう …… 少々
 小麦粉 …… 適量
 ごま油 …… 大さじ1
 酒 …… 大さじ2
 しょうゆ …… 大さじ1と1/2
 みりん・砂糖 …… 各大さじ1
 ④ 砂糖 …… 小さじ2
 オイスターソース …… 小さじ1
 しょうが(すりおろす) …… 小さじ1
 白ごま …… 適量
 大葉(千切り) …… 3枚

作り方

- ① 豚肉は横に広げ長さを半分にする。大根は長さを5cmに切り、1.5cm角の拍子木切りにする。
- ② 大根に豚肉を巻き付け塩・こしょうをし、小麦粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②の巻き終わりを下にして入れ、焼き色が付いたら転がして全面に焼き目を付ける。
- ④ ③に合わせた④を入れ、蓋をして弱火で10分程火にかける。大根に火が通ったら火を止め、器に盛り付け白ごまを振り、大葉をのせる。



15日水
16日木
お届け

とちぎゆめポークローススライスを使って

大根の豚肉巻き

1人分あたり

| | |
|---------|------|
| カロリー | 塩分 |
| 471kcal | 4.0g |

11月20日月～30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 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 |
|----------------|---|---|-------------|-------------------|--------------|
| 手包み「ちさこ餃子」 | | 冷凍 | 40g ×10個 | 135 | 1.3 |
| 海鮮ぶっかけ丼の具(ほたて) | | 冷凍 | 100g ×2 | 92 | 2.5 |
| ひとくち MEMO | 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」が共同開発した手包み餃子。一つ一つ手作りの食べ応えある本格餃子です。 | 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あがりいただけます。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 24日(金) Bコース 25日(土)

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 |
|----------------|--|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------|
| 国産めかじき粕漬 | | 冷凍 | 2切 (200g) | 150 | 0.5 |
| とちぎゆめポークモモスライス | | チルド | 250g | 128 | 0.1 |
| ひとくち MEMO | 国産めかじき粕漬 日本船の船凍メカジキを大吟醸でじっくりと漬け込みました。 | 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。 | | | |

Aコース 27日(月) Bコース 28日(火)

2人用
本体価格
1,907円
(税込 2,060円)

| お届け商品 | | 温度帯 | 分量 2人用 | カロリー Kcal/100g | 塩分 g/100g |
|-------------------|---|---|--------------|-------------------|--------------|
| とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ) | | 冷凍 | 200g | 257 | 0.1 |
| かれい灰干 | | 冷凍 | 2切 (180g) | 197 | 0.9 |
| ひとくち MEMO | とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ) 柔らかな肉質とまろやかな牛肉の風味が堪能できる栃木県産のブランド牛です。 | かれい灰干 灰の持つ脱臭、脱水効果を活かした商品です。灰の吸水性により余分な水分を取り除き、身の脂を残しつつさらに脱臭効果で魚独特の臭いも取り除きました。魚の旨味がたっぷり凝縮された商品です。 | | | |

Aコース 29日(水) Bコース 30日(木)

2人用
本体価格
2,241円
(税込 2,420円)

| お届け商品 | | 温度帯 | 分量 2人用 | カロリー Kcal/100g | 塩分 g/100g |
|---------------|--|--|--------------|-------------------|--------------|
| 銀座伴助きんきフィーレ干し | | 冷凍 | 1枚 (250g) | 188 | 1.0 |
| 腸詰めあらびきソーセージ | | チルド | 310g | 225 | 1.8 |
| ひとくち MEMO | 銀座伴助きんきフィーレ干し 秘伝のタレに漬け込み旨みを引き出しました。 | 腸詰めあらびきソーセージ 国産の豚肉と鶏肉を使用した飽きのこないあらびきソーセージです。無塩せき製法でお子様のおやつにもおすすめです。 | | | |

20日月
21日火
お届け

ちさこ餃子



「ちさこ餃子」とは、「ちさこ食堂」と青梅の餃子店「なか屋」が共同開発した手包み餃子です。
1個40gと食べ応えがありますが、野菜がたっぷり入りあっさりとしており、とても食べやすいのが特徴の一つです。



東京青梅の名店「なか屋」
東京青梅にある「なか屋」は堀 知佐子が惚れ込んだお店の一つです。なか屋は街の中華店とは思えない美味しさ。餃子はもちろん、麻辣麺やタンメンなどに使われるスープは毎日炊いていて絶品です。
「どうしてもこんな餃子を作りたい」その想いを形にするお手伝いをしていただき、共同開発の「ちさこ餃子」が完成しました。

堀 知佐子のプロフィール
管理栄養士・食生活アドバイザー。京都の老舗料亭「菊乃井」で常務取締役を務めるほか、デパート向けの惣菜開発も行き、東京・赤坂のレストラン「ルリール」では、オーナー兼シェフとして腕を振るっています。その他、管理栄養士、調理師、抗加齢医学会正会員、食生活アドバイザーなどの資格を持ち、多様な視点から食品会社や飲食店、地方自治体などにメニューアドバイスや食生活全般の指導を行っています。



材料(2人分)

- とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ) 200g
- ごぼう(ささがき) 1本
- 油 適量
- ① 酒・砂糖・みりん 各大さじ2
- ② だし汁 1/2カップ
- ③ しょうゆ 大さじ2と1/2
- 万能ねぎ(小口切り) お好みで

作り方

- 鍋に油を熱し、解凍した牛肉を入れて炒め、色が変わったらごぼうを加え再び炒め合わせる。
- 全体に油がまわったら、合わせておいた①を加えてツヤがでるまでしっかり炒める。
- ②に③を入れて弱火で汁気がなくなるまで煮る。
- 器に盛り付け、お好みで万能ねぎを散らす。



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

牛肉とごぼうの炒め煮

| | |
|---------|------|
| 1人分あたり | |
| カロリー | 塩分 |
| 457kcal | 2.0g |

材料(2人分)

- 腸詰めあらびきソーセージ 4本
- じゃがいも 1個
- たまねぎ 小1個
- にんじん(乱切り) 1/2本
- キャベツ 1/8玉
- 水 500ml
- ① 白ワイン 大さじ2
- ② コンソメ 小さじ1
- ③ 塩 少々
- ハーブソルト 適量
- パセリ(みじん切り) 適量

作り方

- じゃがいも、たまねぎは皮を剥いて半分に切る。キャベツは大きなくし形切りにする。
- 鍋に野菜類と①を入れて火にかけて、煮立ったら中火寄りの弱火で20分程度煮る。
- ②にソーセージを加え5分程煮込み、ハーブソルトで味を調えたら器に盛り付けパセリを散らす。



29日水
30日木
お届け

腸詰めあらびきソーセージ を使って

うまみたっぷり具たくさんポトフ

| | |
|---------|------|
| 1人分あたり | |
| カロリー | 塩分 |
| 246kcal | 1.9g |

JAふれあい食材川柳コンテスト 結果発表

お題：「夏休み」

JA ふれあい食材川柳コンテストをおこない、今年もたくさんのご応募をいただきました。
誠にありがとうございます。一部作品をご紹介します。



てっぱんの
うえではイカも
ほんおどり
さくら食材センター
佐藤 洋子様



宿題なし
聞いて喜ぶ
子より親
宇都宮食材センター
町田 好男様

孫休み
金と体力
使いきり
かみつが食材センター
川村 敬子様

孫がきて
食卓かこむ
席たりぬ
県南食材センター
石山 初枝様



うるさいなセミのこえよりママのこえ
宇都宮食材センター
こうたみつき様

夏休み食材選びは孫の顔
かみつが食材センター
吉野 栄様

夏休み子供天国ママ地獄
県南食材センター
加藤 進様

夫には食材置いて盆帰り
県南食材センター
鶴見 喜代子様

孫とする漢字書きとり競い合い
なすの食材センター
中川 きい様



入選
かみつが食材センター
葉山 廣様
はが野食材センター
加藤 良子様
はが野食材センター
櫻井 真理様
県南食材センター
南坂 トヨ様
県南食材センター
荒川 一範様
さくら食材センター
吉澤 恒子様
なすの食材センター
藤田 栄様
なすの食材センター
塚原 好明様
安定食材センター
戸叶 フク様
安定食材センター
永嶋 禮子様

今回参加者全員に、ささやかな
商品をプレゼントいたします。
また受賞された方にはそれぞれ
景品をご用意いたしました。





アンケートにご協力頂いたお客様の中から抽選で
JAふれあいの宅配便より
おすすめおやつ詰合せ 1袋
(中身は届いてからのお楽しみ)

**15名様に
プレゼント**

JAふれあいの宅配便



※イメージ写真です。

わたしの伝言板

**11月
アンケート**

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

応募方法：本アンケート用紙を切り離してふれあいさんにお渡しください。

応募期間：2023年12月9日(土)まで (当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。)

① 今月(11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。

今年もやります

JAふれあい食材

おせち

お申込締切

11月下旬予定

商品お届け

12月下旬予定

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
☎ 0120-202-618

那須烏山市・那珂川町

矢板市・塩谷町・さくら市・
高根沢町

◆さくら食材センター
(JAなす南・JAしおのや)
☎ 028-681-5040
☎ 0800-800-4594

栃木市(旧栃木市・旧大平町)
(旧藤岡町・旧都賀町)
旧岩舟町

下野市(旧国分寺町・旧石橋町)
壬生町・小山市・野木町

◆県南食材センター
(JAしもつけ・JAおやま)
☎ 0285-30-5660
☎ 0800-800-4590

日光市・鹿沼市・栃木市(旧西方町)

◆かみつが食材センター
(JAかみつが)
☎ 0289-60-2911
☎ 0800-800-4592

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



やっぱり国産がいいね!
日本を、もっと食べよう!
~JAふれあい食材は国産農畜産物を推進しています~

公式SNSもチェック!!



Instagram



Twitter

各センターが不在の場合は

JA全農 東日本生活事業所 栃木推進課 お客様相談窓口

までご連絡ください。



JA全農 東日本生活事業所 栃木推進課 お客様相談窓口

☎ 0120-915-201

受付時間 月曜~金曜 8:40~12:00
13:00~17:00

土曜・日曜・祝日はご利用できません

乱丁・落丁の場合はおとりかえいたします。