

Cooking Advice

クッキングアドバイス 4月号²⁰²⁴



毎月
18日は**ごはんの日**

4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	10	11	12	13
14	15	16	17	18	Ⓜ	Ⓜ
21	22	23	24	25	26	27
28	Ⓜ	Ⓜ				
		■ Aコース		■ Bコース		

4 月のご案内

日配品定期宅配のご案内……………	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
新茶のご案内……………	34
わたしの伝言板……………	35
ふれあい食材からのお知らせ……	36

今月の価格



コース	本体価格	税込価格
基本コース	赤(2人用) 18,685 円	20,180 円
	黄(4人用) 31,926 円	34,480 円
	緑(6人用) 43,963 円	47,480 円
お魚コース	青(2人用) 19,241 円	20,780 円
いそどりコース	白(2人用) 20,537 円	22,180 円
あじわいコース	桃(2人用) 19,426 円	20,980 円

JAふれあい食材の

定期宅配便

ふれあい食材では、毎日の食卓に欠かせない牛乳・たまご・納豆・ヨーグルト・乳製品等のお取り扱いをしています。一度お申込みをいただくと、毎週定期的に商品をお届けしますのでお買い忘れの心配なし！加入者の皆様からご好評をいただいております！！

毎日食べて健康！元気！



お客様からの声



定期的に届くから便利！

牛乳は重いから届けてもらえるのは助かる



お申込み、お問い合わせはお近くの食材センター又はふれあいさんまでお願いします。

2024 4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 新商品



牛乳パックの日 今月は3日と4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 (月)	2 (火)	氷温造り塩さば切身	国産野菜でらくらく調理 さんぴら用	菜の花ちりめん	コトコト煮込む 手づくりロールキャベツ	じゃがチーズ春巻 (北海道十勝産チーズ)
3 (水)	4 (木)	国産若鶏モモ肉	ツナマヨ はんぺん焼き	灰干ほっけ開	かぶ漬	あさひ納豆 国産極小粒
5 (金)	6 (土)	広島能美産 大粒カキフライ	雪室熟成じゃがいもの コロッケ	栃木県産豚ヒレ肉の こがし醤油にんにく漬け	桜えびの 焼ビーフン	新 尚仁沢名水絹豆腐
8 (月)	9 (火)	栃木県産豚ロース うす切り	無着色たらこ	熟成紅鮭切身	豆ひじき	日光国産大豆油あげ
10 (水)	11 (木)	メバチまぐろ 切り落とし	北海道えりも発 お刺身たこ	簡単・便利! 羽根つき餃子	国産鶏団子の 塩スープセット	
12 (金)	13 (土)	栃木県産豚肉 切り落とし(カタ)	せいろ蒸し風焼そば (栃木県産小麦粉使用) (ソース付)	メバル 仙台味噌漬	米粉入りさつま揚げ	ひとくちさしみ こんにゃく(タレ付)
15 (月)	16 (火)	旬あじ (えら・はら抜き)	国産小粒納豆	若鶏のこつてり醤油だれ焼き (にんにく・生姜入り)	レンジで簡単 ひとくちエビフライ	スパゲティサラダ コーン入り
17 (水)	18 (木)	栃木県産豚肩ロース スライス	鳴門産 茎わかめやわらか煮	タコ飯の素	銚子産 ひとくちいわし竜田	
22 (月)	23 (火)	栃木県産豚バラ うす切り	冷凍あさり (北海道産)	脂がのった赤魚切身	子持ち からふとししゃも	
24 (水)	25 (木)	栃木県産豚小間肉 (モモ)	いか味餅干	さわらとろみ漬	笹かまぼこ	北の大豆きぬ豆腐
26 (金)	27 (土)	国産竹の子入り 炊き込みご飯の素	炭火焼かつおたたき	栃木県産豚ロース 生姜焼き用	マカロニグラタン	

Aコース	Bコース	お魚コース				
1 (月)	2 (火)	礼文島産 真ほっけ開き	菜の花ちりめん	きはだまぐろ腹身 ステーキ用	たこのバジル風味	北海道十勝めむろ 焼きじゃがバター
3 (水)	4 (木)	カレイの 和風あんかけセット	切干大根煮	氷温造り 銀ひらす柚庵漬	三陸産めかぶ (たれ付き)	あさひ納豆 国産極小粒
5 (金)	6 (土)	フライパンでできる いわし蒲焼用(たれ付)	まるごと北海道 ポテトサラダさやか	尚仁沢名水絹豆腐	広島能美産 大粒カキフライ	クリーミーコロッケ カニ入り
8 (月)	9 (火)	メバチまぐろ 切り落とし	北海道産甘えび (生食用)	熟成紅鮭切身	さんま黒酢煮	
10 (水)	11 (木)	氷温造り塩さば切身	無着色 辛子めんたいこ	簡単・便利! 羽根つき餃子	みんなの 貝沢山チャブチェ	
12 (金)	13 (土)	せいろ蒸し風焼そば (栃木県産小麦粉使用) (ソース付)	九州産 スルメイカリング	ソフト身欠きにしん	米粉入りさつま揚げ	のり佃煮
15 (月)	16 (火)	旬あじ (えら・はら抜き)	国産小粒納豆	脂がのった 赤魚の柚子味餅漬	小魚の サクサク揚げ	新 割干ハリハリ漬
17 (水)	18 (木)	栃木県産豚肩ロース スライス	オムレツセット (デミグラスソース付)	まぐろ大葉みそ (丼用)	かに風味つみれ	
22 (月)	23 (火)	いかのオイスター ソース炒めセット	中華パリ皮春巻	銀鱈切身	冷凍あさり (北海道産)	
24 (水)	25 (木)	水沢風細うどん (栃木県産小麦粉使用) つゆ付	国産野菜で作った 野菜かき揚げ	北海道産鮭山漬	ふわっと ひとくち揚げかま	北の大豆きぬ豆腐
26 (金)	27 (土)	前浜カマス丸干し	国産竹の子入り 炊き込みご飯の素	レンジでふっくら トロさば照焼	長なす浅漬	

2024 4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3日と4日です。

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

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

Aコース	Bコース	いろいろコース					
1 (月)	2 (火)	コトコト煮込む 手づくり ロールキャベツ	Oliveto スパゲティ・ ペペロンチーノ	丸の内タニタ食堂の 減塩みそ使用 さば西京風味噌	三陸産・ 春告げわかめ	ちくわ(竹筴)	
3 (水)	4 (木)	国産若鶏モモ肉	子持ち からふとししゃも	タラフライの 黒酢あんかけセット	カット野菜 (キャベツ野菜炒め)	あさひ納豆 国産極小粒	
5 (金)	6 (土)	国産豚もも ひとくちステーキ (オニオンソース)	ひじき白あえの素	尚仁沢名水 絹豆腐	真あじフィーレ	3種の 根菜まんじゅう	
8 (月)	9 (火)	栃木県産豚ロース うす切り	北海道産 すじなしいんげん	静岡県産 釜揚げしらす	国産 たけのこご飯の素	熟成紅鮭切身	
10 (水)	11 (木)	十和田バラ焼き (豚肉使用)	玉ねぎ	ひとくち サラダなす	鮭漬け丼の素	氷温造りさばの 雪見おろし (ゆず風味)	
12 (金)	13 (土)	栃木県産豚肉 切り落とし(カタ)	もやし	桜えびの 焼ビーフン	メバル開き ふっくら干し	梅酢だこぶつ切り (頭入り)	
15 (月)	16 (火)	栃木県産豚ヒレ肉の こがし醤油にんにく漬	国産小粒納豆	骨とりかれい ムニエル用	スパゲティサラダ コーン入り	チーズくるみ	
17 (水)	18 (木)	境港でつくった あじフライ	千切りキャベツ	ミニトマト	ビビンバ チャーハンセット	国産本格キムチ	
22 (月)	23 (火)	栃木県産豚バラ うす切り	国産野菜でらくらく調理 カレー・煮込み料理用	蒟蒻屋さんの しらたき	濃い玉子とうふ	脂がのった赤魚の みりん粕漬	冷凍あさり (北海道産)
24 (水)	25 (木)	栃木県産豚小間肉 (モモ)	栃木県産しいたけ	北の大豆 きぬ豆腐	ビンチョウ 切り落とし	しめ鯖	あっさりごぼう (かつお味)
26 (金)	27 (土)	栃木県産豚ロース 生姜焼き用	豆苗	まぐろ油漬・ フレーク	シマホッケ 一夜干し切身	無着色 辛子明太子	

Aコース	Bコース	あじわいコース		
1 (月)	2 (火)	手包み「ちさこ餃子」	天然南まぐろ切り落とし	北海道いかさしそうめん
3 (水)	4 (木)	菜彩鶏モモ肉(岩手県産)	銀ひらすとろみ漬	蒲鉾の水野詰め合わせ
5 (金)	6 (土)	栃木県産豚ヒレ肉の コク旨醤油だれ漬	九州産大きなあじ天日干し	
8 (月)	9 (火)	とちぎゆめポークロースうす切り	久夫の逸品 脂がのった赤魚の生姜醤油味酢漬	
10 (水)	11 (木)	名古屋コーチンまぶしセット	北海道小樽産ソフト身欠きにしん	
12 (金)	13 (土)	とちぎゆめポークバラスライス	真ほっけ半身干し	料亭の技ごま豆腐(白ごま)
15 (月)	16 (火)	メカジキ切身	栃木県産豚ロースの 金山寺もろみだれ漬	
17 (水)	18 (木)	とちぎゆめポーク肩ローススライス	金沢浅田屋筍ご飯の素	大粒冷凍あさり(北海道産)
22 (月)	23 (火)	とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ)	かれい灰干	
24 (水)	25 (木)	とちぎゆめポークモモスライス	寒鯖一夜干し	
26 (金)	27 (土)	赤坂璃宮監修国産豚肉の回鍋肉	天ぷらセット(あじわい)	

NO RICE NO LIFE

お米のない人生なんて

JA全農米穀部公式SNS
【JA全農】NO RICE NO LIFE で
情報発信中！

ポータルサイト



X



Instagram



JA全農米穀部ではお米の魅力や美味しい食べ方の紹介など、
様々な取り組みを実施しています。

おコメ食べて笑おうプロジェクト



企業・団体・大学・行政が業界・業種の垣根を超えて連携し、
持続可能な循環型社会の実現に向けて、農業・漁業・林業
などの一次産業や地域社会を支えるために協働するプロ
ジェクト。JA全農は、その趣旨に賛同し、参画しています。

ホームページ



日本列島 お米図鑑



全国の自慢のお米を紹介。
お米の食味から47都道府県の情報が
詰まったページを公開中。

地味弁.com



お米はマスト!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。

お知らせ

JA全農米穀部のレシピ本を出版しました!
全国の書店でお買い求めいただけます。

・『肉も野菜もまとめどり!』

JA全農米穀部さんの

かんたん健康ごはん』

(KADOKAWA)

・JA全農が炊いた!

「日本一うまいお米の食べ方」大全

(主婦の友社)



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：4月17日(水)

Bコース：4月18日(木)です



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

基本コース

タコ飯



お魚コース

まぐろ大葉みそ丼



いろどりコース

ビビンバチャーハン



あじわいコース

筍ご飯



吉野ひろみ 料理のゴツ 教えます



春本番。旬を迎えた春野菜がスーパーの野菜売り場に顔を揃えています。どれも水々しくて美味しそうですね。今月は、春野菜を使ったお料理をご紹介します。

今月の料理のポイント

○簡単 回鍋肉

キャベツの水分が出ないように、強火で手早く炒めます。合わせ調味料に片栗粉が入っているので、よく混ぜてから使いましょう。

○新じゃが芋とにんじんのバター煮

じゃが芋の甘煮です。優しい味付けで、彩りも春らしいですね。じゃが芋が煮くずれないように、火加減に注意しましょう。

○春キャベツとコンビーフの春巻

キャベツは塩もみした後、水気をしっかり絞りましょう。油で揚げるときは、平らに揚げ色がつくよう、常にころがしながら揚げます。

○春にんじんのきんぴら

にんじんの甘味が生きるよう、甘めの味付けですが、お好みで砂糖の量を加減しましょう。お弁当のおかずにもぴったりです。



ホイコウロウ 簡単 回鍋肉

材料 4人分

豚バラ肉(うす切り)	150g
熱湯	
キャベツ	300g
ピーマン	3個
干しいたけ	3枚
ねぎ	1/2本
にんにく	1片
赤唐辛子	1本
サラダ油	適宜
酒	大さじ1
スープ	大さじ2
砂糖	小さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1
甜麺醤	大さじ2
片栗粉	小さじ2
ごま油	小さじ1

作り方

- ① 豚肉は一口大に切り、肉の色が白く変わる程度、サッと熱湯にくぐらせる。
- ② キャベツ、ピーマンは一口大に、干しいたけはもどして、そぎ切りにする。ねぎは縦半分に切り、1cmの長さに切る。にんにくはうす切りに、赤唐辛子は種を取って半分に切る。

- ③ ①を合わせておく。
- ④ 熱した中華鍋にサラダ油をとり、ねぎ、にんにく、赤唐辛子をこがさないように炒める。香りがたったらキャベツ、しいたけ、ピーマンを加え更に炒める。

- ⑤ ④に豚肉を加え、ザッと炒め合わせる。③の合わせ調味料をよく混ぜてから加え、全体を手早くからめ、仕上げにごま油を落とす。

我が家の 食育



第201回

「春は苦味を盛れ」これは日本料理の世界で良く言われる言葉です。早春の「ふきのとう」の香り、ほろ苦さに春の訪れを感じる方が多いと思います。これからが本番の山菜類。これもかすかな苦味が美味しさの要素のひとつです。

これは日本人だけの感覚かと思ったら、お隣の韓国でも同じような食習慣があるようです。春には「よもぎ」を沢山食べるそうです。韓国では大きなゴミ袋いっぱい「よもぎ」をとり、

これをスープにして食べるという話を聞きました。苦味のあるスープが冬の間体内に貯まった悪い物を体外に出す、いわゆるデトックス効果があるとのこと。その話を聞き、どんなスープなのか一度飲んでみたくなりました。

子供には嫌われるこの苦味。ところがある年令になると美味しく感じるようになるのは不思議です。それは食の経験を重ねることで「美味しい」と感じる範囲が広がったということでしょうか。

新じゃが芋とにんじんのバター煮

材料 4人分

新じゃが芋 …… 400g うす口しょうゆ …… 小さじ1
 にんじん …… 100g さやえんどう …… 8枚
 水 …… 2カップ
 バター …… 15g
 砂糖 …… 大さじ5〜6
 塩 …… 少々

作り方

- ① ジャが芋は皮をむき、一口大に切り、水に放しアクを抜く。にんじんは1cm厚さの輪切りにし、皮をむきサッと茹でて臭みを取る。
- ② 鍋に①のじゃが芋、にんじんを入れ、Aの煮汁を加え、紙ぶたをし中火で柔らかくなるまで煮含める。
- ③ ②の材料が柔らかくなったら、うす口しょうゆを加え強火で汁を全体にかめめる。
- ④ ③を器に盛りつけ、色よく茹でた さやえんどうを散らす。



春キャベツとコンビーフの春巻

材料 4人分

春キャベツ …… 200g 春巻の皮 …… 8枚
 塩 …… 小さじ1 B 小麦粉 …… 大さじ2
 コンビーフ (小) …… 1缶 B 水 …… 大さじ1
 A カッテージチーズ …… 50g 揚げ油
 塩、こしょう …… 各少々

作り方

- ① キャベツは細切りにし、塩を振って10分位置く。水気をキリッと絞っておく。
- ② Aのコンビーフとカッテージチーズをボールに合わせ更に調味料を加え、よく混ぜる。更に、①のキャベツも加えて、よく混ぜる。
- ③ 春巻の皮でキリッと棒状に包み、Bののりで止める。
- ④ 180℃の揚げ油で、カラリと揚げる。

春にんじんのきんぴら

材料 4人分

春にんじん …… 250g しょうゆ …… 大さじ1
 サラダ油 …… 大さじ2 ほんだし …… 小さじ1/2
 砂糖 …… 大さじ2〜3 白炒りごま …… 大さじ1
 酒 …… 50cc 赤唐辛子 …… 1本

作り方

- ① にんじんは皮をむき、4cmの長さのマッチ棒位の太さの棒状に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、種を取り半分に切った赤唐辛子を入れて炒める。
- ③ にんじんを②に加え、中火でいねいに炒める。油が十分回ったら、砂糖を振り更に酒を加える。更に、ほんだしも加え、1〜2分弱火で炒める。
- ④ ③のにんじんが柔らかくなったら、しょうゆを加え、中火で水気を飛ばしながら炒める。水気がなくなったら、白ごまを加えて仕上げる。



4月

1日月～6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

1日
(月)

Bコース

2日
(火)

2人用

本体価格

1,972円

(税込 2,130円)

4人用

本体価格

3,398円

(税込 3,670円)

6人用

本体価格

5,074円

(税込 5,480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			
氷温造り塩さば切身	冷凍	2切 (160g)	4切 (320g)	6切 (480g)	301	1.0	1日目 ●さばの焼き物 ●きんぴらごぼう ●菜の花ちりめん
国産野菜でらくらく調理 きんぴら用	チルド	300g	300g	300g ×2パック	44	0.1	
菜の花ちりめん	チルド	40g	60g	80g	162	7.4	2日目 ●ロールキャベツの トマト煮 ●じゃがチーズ春巻
コトコト煮込む 手づくりロールキャベツ	冷凍	4個 (240g)	8個 (480g)	4個 (240g) ×3パック	99	0.8	
じゃがチーズ春巻 (北海道十勝産チーズ)	冷凍	8個 (144g)	8個 (144g) ×2パック	12個 (216g) ×2パック	193	0.9	
ひとくち MEMO	コトコト煮込む手づくりロールキャベツ 国産の主原料で作った無添加のロールキャベツです。一つ一つ丁寧に手巻きして作りました。コンソメベースやトマト、クリームなどいろいろな味付けをしてお楽しみください。						じゃがチーズ春巻(北海道十勝産チーズ) 北海道十勝産の5種のチーズと厳選された北海道産じゃがいもをふんだんに使用した春巻きです。一口サイズの食べやすい大きさで子供から大人まで楽しめる味付けです。

Aコース

3日
(水)

Bコース

4日
(木)

2人用

本体価格

1,528円

(税込 1,650円)

4人用

本体価格

2,620円

(税込 2,830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			
国産若鶏モモ肉	チルド	200g	300g	400g	204	0.2	1日目 ●鶏肉の照り煮 ●ツナマヨ はんぺん焼き
ツナマヨはんぺん焼き	冷凍	6個 (150g)	12個 (300g)	12個 (300g)	188	1.6	
灰干ほっけ開	冷凍	2枚 (300g)	2枚 (300g) ×2パック	2枚 (300g) ×3パック	176	1.8	2日目 ●ほっけの焼き物 ●かぶ漬 ●納豆
かぶ漬	チルド	120g	120g	120g ×2パック	22	2.4	
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	
ひとくち MEMO	ツナマヨはんぺん焼き お子様に人気のツナとマヨネーズ味の固形マヨをふんわり柔らかいすり身生地混ぜ込みました。						灰干ほっけ開 北海道産の真ほっけを灰干し加工しました。1枚ずつ手間をかけ、酸化を抑えて旨味を凝縮させる特殊な加工なので、熟成されたような深い味わいが特徴です。

Aコース

5日
(金)

Bコース

6日
(土)

2人用

本体価格

1,852円

(税込 2,000円)

4人用

本体価格

3,435円

(税込 3,710円)

6人用

本体価格

4,491円

(税込 4,850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			
広島能美産大粒カキフライ	冷凍	6粒 (180g)	6粒 (180g) ×2パック	6粒 (180g) ×3パック	151	0.7	1日目 ●フライ盛り合わせ
雪室熟成じゃがいもの コロッケ	冷凍	2個 (140g)	2個 (140g) ×2パック	3個 (210g) ×2パック	178	1.0	2日目 ●豚ヒレの こがし醤油焼き ●焼ビーフン ●揚げ出し豆腐
栃木県産豚ヒレ肉の こがし醤油にんにく漬	冷凍	180g	270g	360g	133	1.1	
桜えびの焼ビーフン	冷凍	180g	180g ×2パック	180g ×2パック	292	2.7	
尚仁沢名水絹豆腐	チルド	350g	350g ×2パック	350g ×2パック	63	0.0	
ひとくち MEMO	広島能美産大粒カキフライ 広島かきの最も身入りの良くなる1～5月の大粒のかきを原料に使用しています。						雪室熟成じゃがいものコロッケ 雪室で貯蔵し、氷温熟成させた雪室じゃがいもを使用したコロッケです。雪室保存することにより甘みが増します。

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

材料(2人分)

コトコト煮込む手づくりロールキャベツ
..... 4個(240g)
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 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて加熱し、香りがたったら玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎが色づいたらロールキャベツを冷凍のまま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て30分程度煮込む。
- ② 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。

1人分あたり

カロリー 372kcal | 塩分 3.3g



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!

1日月
2日水
お届け

コトコト煮込む手づくりロールキャベツ を使って

ロールキャベツのトマト煮

材料(2人分)

国産若鶏モモ肉 200g
水 1/3カップ
しょうゆ 大さじ2
A 砂糖 大さじ1
にんにく(すりおろす) 小さじ1
ごま油 小さじ1
茹で卵 2個
いんげん(2等分) 4本

作り方

- ① フライパンにAを入れて混ぜ合せ、食べやすく切った鶏肉を入れて全体を絡める。
- ② ①のフライパンに蓋をして中火にかけ、沸いてきたら弱めの中火で5分程度煮る。蓋を外して鶏肉の上下を返し、茹で卵といんげんを加えて再び蓋をして1分程度煮る。
- ③ 蓋を外して強火にし、フライパンを揺すりながら煮汁がトロっとするまで煮詰める。
- ④ 器に盛り付け、煮汁をかけ、茹で卵を半分に切る。

3日水
4日木
お届け

国産若鶏モモ肉 を使って

鶏肉の照り煮

1人分あたり

カロリー 337kcal | 塩分 3.1g

4月 8日月～16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

8日(月)

Bコース

9日(火)

2人用

本体価格

1,991円

(税込 2,150円)

4人用

本体価格

3,065円

(税込 3,310円)

6人用

本体価格

4,296円

(税込 4,640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 ●スナッフえんどうの肉巻き照り焼き ●たらこ
無着色たらこ	冷凍	50g	70g	90g	106	5.1	2日目 ●鮭の焼き物 ●豆ひじきと油あげの煮物
熟成紅鮭切身	冷凍	2切 (140g)	4切 (280g)	6切 (420g)	136	1.7	
豆ひじき	冷凍	100g	150g	200g	61	0.2	
日光国産大豆油あげ	チルド	2枚	2枚	2枚 ×2パック	260	0.0	
ひとくちMEMO	豆ひじき 長崎県産の太く煮崩れしにくい芽ひじきと、国産のふっくらとした大粒の大豆を使用しております。解凍後、そのまま煮物、炒め物、和え物、サラダにお使いいただけます。						

Aコース

10日(水)

Bコース

11日(木)

2人用

本体価格

1,454円

(税込 1,570円)

4人用

本体価格

2,148円

(税込 2,320円)

6人用

本体価格

2,972円

(税込 3,210円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用	4人用	6人用			
メバチまぐろ切り落とし	冷凍	100g	150g	100g ×2パック	100	0.8	1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	2日目 ●焼餃子 ●鶏団子の塩スープ
簡単・便利!羽根つき餃子	冷凍	12個 (288g)	12個 (288g) ×2パック	12個 (288g) ×3パック	222	0.8	
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	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

12日(金)

Bコース

13日(土)

2人用

本体価格

1,509円

(税込 1,630円)

4人用

本体価格

2,639円

(税込 2,850円)

6人用

本体価格

3,935円

(税込 4,250円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用	4人用	6人用			
栃木県産豚肉切り落とし(カタ)	チルド	200g	300g	400g	216	0.1	1日目 ●焼きそば
せいろ蒸し風焼そば (栃木県産小麦粉使用)(ソース付)	チルド	2人用	2人用 ×2パック	2人用 ×3パック	160	1.8	2日目 ●メバル 仙台味噌漬焼き ●さつま揚げ ●さしみこんにゃく
メバル仙台味噌漬	冷凍	2切 (140g)	4切 (280g)	6切 (420g)	113	1.2	
米粉入りさつま揚げ	冷凍	1枚 (90g)	2枚 (180g)	3枚 (270g)	118	1.4	
ひとくちさしみこんにゃく(タレ付)	常温	120g	120g ×2パック	120g ×3パック	35	0.7	
ひとくちMEMO	米粉入りさつま揚げ 国内産米粉を使用してもっちり仕上げたベーシックさつま揚げです。						

Aコース

15日(月)

Bコース

16日(火)

2人用

本体価格

1,602円

(税込 1,730円)

4人用

本体価格

2,926円

(税込 3,160円)

6人用

本体価格

3,991円

(税込 4,310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			
旬あじ(えら・はら抜き)	冷凍	2尾 (200g)	2尾(200g) ×2パック	2尾(200g) ×3パック	126	0.3	1日目 ●あじの塩焼き ●納豆
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 ●鶏肉のこってり 醤油だれ焼き ●ひとくちエビフライ ●スパゲティサラダ
若鶏のこってり醤油だれ焼き (にんにく・生姜入り)	冷凍	200g	300g	400g	140	1.0	
レンジで簡単ひとくちエビフライ	冷凍	100g	200g	300g	267	0.6	
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	旬あじ(えら・はら抜き) 対馬海域で旬の時期に獲れるアジを旬(とき)あじと名付けました。鮮度良好のあじで脂のりは抜群です。						

材料(2人分)

栃木県産豚ロースうす切り… 200g
スナップえんどう…………… 14個
小麦粉…………… 適量
油…………… 適量
A { みりん…………… 大さじ1と1/2
砂糖・しょうゆ…………… 各大さじ1
白ごま…………… 適量

作り方

- ① スナップえんどうはヘタと筋をとる。
- ② 豚肉を解凍して縦に広げ、手前にスナップえんどうを置き、きつめに巻いて薄く小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れて転がしながら全体に焼き目をつけて3分程焼き、蓋をして弱火にし更に2分程蒸し焼きにして火を通す。
- ④ ②のフライパンの余分な油を拭き取り、混ぜ合せたAを加えて全体を絡め、白ごまを振る。

1人分あたり

カロリー…………… 塩分
412kcal…………… 1.4g



8日月
9日火
お届け

栃木県産豚ロースうす切りを使って

スナップえんどうの肉巻き照り焼き

材料(2人分)

豆ひじき…………… 100g
人参(千切り)…………… 1/2本
日光国産大豆油あげ(細切り)… 1枚
油…………… 適量
しょうゆ・みりん・砂糖・酒
…………… 各大さじ1と1/2
A { 水…………… 150ml
和風だしの素…………… 小さじ1
絹さや(塩茹で)…………… 2枚

作り方

- ① 豆ひじきは解凍する。
- ② 小鍋に油を入れて熱し、①、人参、油あげを入れて炒める。
- ③ 全体に油が回ったらAを加え、落とし蓋をして弱火で煮汁が少なくなるまで煮込む。
- ④ 器に盛り付け、絹さやを添える。

1人分あたり

カロリー…………… 塩分
225kcal…………… 2.7g



8日月
9日火
お届け

豆ひじき・日光国産大豆油あげを使って

豆ひじきと油あげの煮物

4月17日水~27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

17日(水)

Bコース

18日(木)

2人用
本体価格
1,704円
(税込 1,840円)

4人用
本体価格
2,907円
(税込 3,140円)

6人用
本体価格
3,657円
(税込 3,950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	263	0.1	1日目 ●トンテキ風炒め
鳴門産茎わかめやわらか煮	冷凍	60g	80g	100g	46	7.8	●茎わかめ やわらか煮
タコ飯の素	冷凍	2合用 (150g)	2合用 (150g) ×2パック	2合用 (150g) ×2パック	58	4.3	2日目 ●タコ飯
銚子産ひとくちいわし竜田	冷凍	6枚 (105g)	6枚 (105g) ×2パック	6枚 (105g) ×3パック	180	0.5	●らっきょう酢で いわし南蛮漬
ひとくち MEMO	タコ飯の素 食べやすい大きさにカットした真だこに、鯛と昆布で作った特製のタレを合わせた、タコ飯の素です。研いだお米と合わせて炊くだけの簡単調理です。						

Aコース

22日(月)

Bコース

23日(火)

2人用
本体価格
1,704円
(税込 1,840円)

4人用
本体価格
2,630円
(税込 2,840円)

6人用
本体価格
3,546円
(税込 3,830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 ●春キャベツと 豚バラのみそ炒め
冷凍あさり(北海道産)	冷凍	160g	200g	250g	30	2.2	●あさりの汁物
脂がのった赤魚切身	冷凍	2切入	4切入	6切入	211	0.2	2日目 ●赤魚と新ごぼうの 揚げ煮
子持ちからふとししゃも	冷凍	120g	180g	240g	163	1.7	●ししゃもフライ
ひとくち MEMO	脂がのった赤魚切身 大型の脂がのった赤魚を使用しています。赤魚が持つ豊富な脂分と、本来持つ淡泊さが見事に絡み合っ、どんな料理法に対しても魅力的な食材です。						

Aコース

24日(水)

Bコース

25日(木)

2人用
本体価格
1,620円
(税込 1,750円)

4人用
本体価格
3,037円
(税込 3,280円)

6人用
本体価格
4,306円
(税込 4,650円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用	4人用	6人用			
栃木県産豚小間肉(モモ)	チルド	200g	300g	400g	183	0.1	1日目 ●豚肉と野菜の 炒め物
いか味醂干	冷凍	2枚	2枚 ×2パック	2枚 ×3パック	178	3.3	●いか味醂干焼き
さわらとろみ漬	冷凍	2切 (140g)	2切(140g) ×2パック	2切(140g) ×3パック	177	0.6	2日目 ●さわらとろみ漬焼き
笹かまぼこ	チルド	4枚	4枚 ×2パック	4枚 ×3パック	104	1.4	●笹かまぼこ
北の大豆きぬ豆腐	チルド	180g ×2個	(180g×2個) ×2パック	(180g×2個) ×2パック	65	0.1	●豆腐の汁物
ひとくち MEMO	さわらとろみ漬 生姜を加えた醤油たれに鮮度の良い寒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

26日(金)

Bコース

27日(土)

2人用
本体価格
1,750円
(税込 1,890円)

4人用
本体価格
3,120円
(税込 3,370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			
国産竹の子入り 炊き込みご飯の素	冷凍	2合用 (150g)	2合用 (150g) ×2パック	2合用 (150g) ×2パック	99	4.8	1日目 ●竹の子ごはん
炭火焼かつおたたき	冷凍	100g	100g ×2パック	100g ×3パック	123	0.2	●かつおたたき
栃木県産豚ロース生姜焼き用	冷凍	200g	300g	400g	291	0.1	2日目 ●豚肉の生姜焼き
マカロニグラタン	冷凍	2個 (200g)	4個 (400g)	6個 (600g)	124	0.6	●マカロニグラタン
ひとくち MEMO	国産竹の子入り炊き込みご飯の素 大きめにカットした竹の子の存在感ある炊き込みご飯の素です。国産の竹の子、国産のぶなしめじ、新潟県魚沼産の生しいたけ、新潟県産大豆の油揚げを使用しています。						

銚子産ひとくちいわし竜田を使って らっきょう酢でいわし南蛮漬

材料(2人分)

銚子産ひとくちいわし竜田	ピーマン(千切り) ……	1/4個
…………… 6枚(105g)	エコープらっきょう酢	
油 ……	…………… 大さじ4	
玉ねぎ(うす切り) ……	しょうゆ ……	大さじ2
1/6個	和風だしの素 ……	小さじ1/3
人参(千切り) ……		
1cm		

作り方

- ① 小鍋にAを入れて混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせて火を止め、玉ねぎ、人参、ピーマンを加える。
- ② フライパンに多めの油を熱し、冷凍のままのひとくちいわし竜田を入れて揚げ焼にし、油を切って熱いうちに①に漬け込む。
- ③ 20分以上おいて味をなじませ、器に盛り付ける。



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♪

1人分あたり	
カロリー	塩分
223kcal	5.4g
漬け汁全量を含む	

17日水
18日火
お届け



22日水
23日火
お届け

栃木県産豚バラうす切りを使って 春キャベツと豚バラのみそ炒め

材料(2人分)

栃木県産豚バラうす切り	A {	みそ・砂糖
…………… 200g		…………… 各大さじ1と1/2
春キャベツ(ざく切り) ……		1/4個

作り方

- ① 豚肉は解凍して食べやすく切る。
- ② フライパンに①を重ならないように並べ、中火にかける。そのまま触らずに焼き、焼き色がついて脂が出てきたら裏返し、表面がカリッとするまで焼く。
- ③ キッチンペーパーで余分な油を拭き取り、キャベツを加えてサッと炒める。
- ④ キャベツがしんなりとしてきたら、混ぜ合わせたAを加えて炒め合わせる。

1人分あたり	
カロリー	塩分
482kcal	1.8g

材料(2人分)

脂がのった赤魚切身	2切	
ごぼう	1/2本	
片栗粉	適量	
油	適量	
A {	めんつゆ	大さじ2
	水	120ml
万能ねぎ(小口切り)	適量	

作り方

- ① 赤魚は解凍して水気を拭き取り、2等分にして片栗粉をまぶす。ごぼうは長さを半分にしてピーラーで薄く削いで片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに1cmほどの油を熱し、赤魚を入れて揚げ、油を切る。続いてごぼうを入れて菜箸などでくっつかないように離しながら1分半ほど揚げて油を切る。
- ③ 小鍋にAを入れて加熱し、煮立ったら火を止める。
- ④ 器に②を盛り付け、③をかけて万能ねぎを散らす。



22日水
23日火
お届け

脂がのった赤魚切身を使って 赤魚と新ごぼうの揚げ煮

1人分あたり	
カロリー	塩分
334kcal	3.2g

4月

1日月～6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

1日
(月)

Bコース

2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
礼文島産真ほっけ開き	冷凍	1枚 (250g)	128	1.7	1日目 ●ほっけの焼き物 ●菜の花ちりめん
菜の花ちりめん	チルド	40g	162	7.4	2日目 ●きはだまぐろの ガリバター炒め ●たこのバジルサラダ ●焼きじゃがバター
きはだまぐろ腹身 ステーキ用	冷凍	2切 (180g)	106	0.1	
たこのバジル風味	冷凍	80g	88	1.5	
北海道十勝めむろ 焼きじゃがバター	冷凍	200g	117	0.4	
ひとくち MEMO	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みました。		たこのバジル風味 食べやすい大きさにカットした真たこにバジルソースを絡めた一品です。解凍してそのまま召し上がりいただけます。トマトやブロッコリー等、野菜と和えても美味しく食べられます。		

2人用
本体価格
2,324円
(税込 2,510円)

Aコース

3日
(水)

Bコース

4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
カレイの和風あんかけセット	冷凍	140g	213	2.0	1日目 ●カレイの 和風あんかけ ●切干大根煮
切干大根煮	チルド	100g	228	1.7	2日目 ●銀ひらす柚庵漬焼き ●めかぶ納豆
氷温造り銀ひらす柚庵漬	冷凍	2切 (160g)	231	1.3	
三陸産めかぶ(たれ付き)	冷凍	2個 (80g)	28	2.0	
あさひ納豆国産極小粒	チルド	2個	187	1.1	
ひとくち MEMO	カレイの和風あんかけセット 魚と野菜で簡単に海鮮のおかずを作れる冷凍の料理キットです。ご家庭でご用意いただいた季節の野菜と合わせてお召し上がりください。		三陸産めかぶ(たれ付き) 宮城県産めかぶを原料として使用。スチーム加工と2重管冷却によりミネラル成分がボイル加工に比べて約3倍もあります。		

2人用
本体価格
1,593円
(税込 1,720円)

Aコース

5日
(金)

Bコース

6日
(土)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
フライパンでできる いわし蒲焼用(たれ付)	冷凍	160g タレ50g	177	1.2	1日目 ●いわし蒲焼 ●ポテトサラダ ●土佐豆腐
まるごと北海道 ポテトサラダさやか	チルド	150g	161	1.0	2日目 ●フライ盛り合わせ
尚仁沢名水絹豆腐	チルド	350g	63	0.0	
広島能美産大粒カキフライ	冷凍	6粒 (180g)	151	0.7	
クリーミーコロッケカニ入り	冷凍	2個 (140g)	188	0.8	
ひとくち MEMO	フライパンでできるいわし蒲焼用(たれ付) 国産の真いわしを腹骨取りの三枚おろしにし、国産小麦粉で衣をつけて蒲焼用にしました。フライパンで焼き上げ、添付のたれを絡めてどうぞ。		クリーミーコロッケカニ入り 北海道の東部に位置する酪農が盛んな津別町の新鮮な牛乳を使って作ったクリームコロッケです。		

2人用
本体価格
1,806円
(税込 1,950円)

※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)

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
にんにく(薄切り) 1片
油 適量
じゃがいも 1個
バター 20g
しょうゆ 小さじ1

作り方

- ① きはだまぐろは解凍して水気を拭き取り、塩・こしょうを振って小麦粉を薄くまぶす。じゃがいもは1cm幅の半月切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(500W)で2〜3分加熱する。
- ② フライパンに油とにんにくを入れて弱火で加熱し、にんにくは色付いたら一旦取り出す。きはだまぐろを入れて両面を色よく焼き、途中じゃがいもを加えて軽く炒める。
- ③ きはだまぐろに火が通ったら、バターとしょうゆを加えて全体を絡め、にんにくを戻し入れて、器に盛り付ける。



1日月
2日火
お届け

きはだまぐろ腹身ステーキ用を使って

きはだまぐろのガリバタ炒め

1人分あたり

カロリー	塩分
297kcal	1.7g

材料(2人分)

尚仁沢名水絹豆腐 1パック
小麦粉 適量
卵白(溶く) 1個
かつお節 適量
しょうが(すりおろす) 適量
めんつゆ 適量
万能ねぎ(小口切り) 適量

作り方

- ① 豆腐はペーパータオルに包み、30分程おいて水気を切り、食べやすく切る。
- ② ①に小麦粉をまぶし、よく溶いた卵白にくぐらせかつお節を全体にまぶす。
- ③ 揚げ油を中温に熱し、②を静かに入れて中まで温まるように揚げる。
- ④ 油を切って器に盛り付け、しょうがを天盛りにし、希釈しためんつゆをかけて、万能ねぎを散らす。



5日金
6日土
お届け

尚仁沢名水絹豆腐を使って

土佐豆腐

1人分あたり

カロリー	塩分
190kcal	0.9g

4月 8日月～16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

8日
(月)

Bコース

9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
メバチまぐろ切り落とし	冷凍	100g	100	0.8	1日目 ●刺身盛り合わせ
北海道産甘えび(生食用)	冷凍	100g	76	0.8	2日目 ●鮭の焼き物 ●さんま黒酢煮
熟成紅鮭切身	冷凍	2切 (140g)	136	1.7	
さんま黒酢煮	冷凍	100g	389	1.5	
ひとくち MEMO	さんま黒酢煮 健康的な調味料「黒酢」を入れた甘辛の煮だれで煮込みました。骨まで軟らかく煮込んであるので骨ごと食べられて美味しさが増します。				

Aコース

10日
(水)

Bコース

11日
(木)

2人用

本体価格
1,389円
(税込 1,500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	1日目 ●さばの焼き物 ●めんたいこ卵焼き
無着色辛子めんたいこ	冷凍	50g	107	4.4	2日目 ●焼餃子 ●チャプチェ
簡単・便利!羽根つき餃子	冷凍	12個 (288g)	222	0.8	
みんなの具沢山チャプチェ	冷凍	150g	117	1.4	
ひとくち MEMO	みんなの具沢山チャプチェ 韓国おもてなし料理の代表的な料理。6種の具材を別々に味付けした後に全部を混ぜ合わせ、彩り良く仕上げた逸品です。ごま油の香ばしさと春雨のモチモチとした食感が絶妙にマッチした味わいは格別です。				

Aコース

12日
(金)

Bコース

13日
(土)

2人用

本体価格
1,639円
(税込 1,770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
せいろ蒸し風焼そば (栃木県産小麦粉使用)(ソース付)	チルド	2人用	160	1.8	1日目 ●イカ焼きそば
九州産スルメイカリング	冷凍	135g	76	1.2	2日目 ●身欠きにしんと 竹の子の煮物 ●さつま揚げ ●のり佃煮
ソフト身欠きにしん	冷凍	2枚 (150g)	246	0.4	
米粉入りさつま揚げ	冷凍	1枚 (90g)	118	1.4	
のり佃煮	冷凍	60g	187	7.6	
ひとくち MEMO	せいろ蒸し風焼そば(栃木県産小麦粉使用)(ソース付) 独自の製法により、二度に分けて水分を含ませ、ゆっくりと時間をかけて蒸し上げた昔懐かしいせいろ蒸し風焼そばです。玉ねぎ、人参、にんにくなどの香味野菜と鶏肉、豚肉の旨みを凝縮した液体ソースが特徴です。				

Aコース

15日
(月)

Bコース

16日
(火)

2人用

本体価格
1,574円
(税込 1,700円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
旬あじ(えら・はら抜き)	冷凍	2尾 (200g)	126	0.3	1日目 ●旬あじのしょうが煮 ●納豆
国産小粒納豆	チルド	2個	220	1.5	2日目 ●赤魚の柚子味醃漬焼き ●小魚のサクサク揚げ ●割干ハリハリ漬
脂がのった赤魚の柚子味醃漬	冷凍	2切	206	1.9	
小魚のサクサク揚げ	冷凍	100g	142	2.1	
割干ハリハリ漬	チルド	90g	97	4.4	
ひとくち MEMO	脂がのった赤魚の柚子味醃漬 大型の脂がのった赤魚を切身にし、醤油味醃漬にしました。グリーンランド海域の赤魚が持つ豊富な脂分と、醤油ベースの甘めのタレが絡みあうところに、更に柚子が絶妙に効いて美味しくお召し上がりいただけます。				

材料(2人分)

ソフト身欠きにしん・・・2枚(150g)
竹の子(下処理済み)・・・300g
A 水・・・・・・・・・・2カップ
和風だしの素・・・・・・・・小さじ1
B 砂糖・酒・しょうゆ・・・各大さじ2
絹さや・・・・・・・・・・4枚

作り方

- ① 身欠きにしんは解凍して3cm幅に切る。竹の子は食べやすく切る。絹さやは塩茹でする。
- ② 鍋にA、竹の子、にしんを入れて火にかけ、落とし蓋をして煮込む。
- ③ 沸騰したらアクを取り、Bを加えて煮汁が少なくなるまで煮る。
- ④ 器に盛り付け絹さやを飾る。

1人分あたり		
カロリー	塩分	
312kcal	3.9g	
(煮汁全量を含む)		



12日金
13日土
お届け

ソフト身欠きにしんを使って

身欠きにしんと竹の子の煮物

材料(2人分)

旬あじ(えら・はら抜き)・・・2尾
しょうが(うす切り)・・・1片
A 水・・・・・・・・・・150ml
酒・・・・・・・・・・1/2カップ
みりん・砂糖・・・・・・・・各大さじ2
しょうゆ・・・・・・・・大さじ3
白髪ねぎ・・・・・・・・適量

作り方

- ① 旬あじは解凍して頭を落とし、綺麗に洗って水気を拭き取る。
- ② 鍋にしょうがとAを入れて加熱し、煮立ったらあじを入れて落とし蓋をして煮る。
- ③ あじに火が通ったら落とし蓋を外し、煮汁をかけながら更に汁が少なくなるまで煮詰める。
- ④ 器に盛り付け白髪ねぎをのせる。

1人分あたり		
カロリー	塩分	
280kcal	4.2g	



15日月
16日火
お届け

旬あじ(えら・はら抜き)を使って

旬あじのしょうが煮

4月17日水~27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

17日
(水)

Bコース

18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	おすすめの献立
栃木県産豚肩ローススライス	チルド	200g	263	0.1	1日目 ●玉ねぎたっぷり トンテキ風炒め ●オムレツ
オムレツセット(デミグラスソース付)	冷凍	160g	109	2.4	
まぐろ大葉みそ(井用)	冷凍	60g ×2パック	147	2.2	2日目 ●まぐろ大葉みそ丼 ●かに風味つまれ
かに風味つまれ	冷凍	6個 (60g)	92	1.9	
ひとくち MEMO	まぐろ大葉みそ(井用) きはだまぐろの切り落としに、福島県会津地方、昔ながらの大葉みそを絡めました。 ご飯がすすむ味付けです。				

Aコース

22日
(月)

Bコース

23日
(火)

2人用

本体価格

1,741円

(税込 1,880円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
いかのオイスターソース炒めセット	冷凍	190g	131	3.7	1日目 ●いかの オイスターソース炒め ●中華パリ皮春巻
中華パリ皮春巻	冷凍	4個 (140g)	193	0.8	
銀鱈切身	冷凍	2切 (140g)	232	0.2	2日目 ●銀鱈の 塩バターホイル焼き ●あさりの汁物
冷凍あさり(北海道産)	冷凍	160g	30	2.2	
ひとくち MEMO	中華パリ皮春巻 北海道産豚肉のほか、玉ねぎ、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
(水)

Bコース

25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
水沢風細うどん(栃木県産小麦粉使用)つゆ付	チルド	2人用	227	5.7	1日目 ●かき揚げうどん
国産野菜で作った野菜かき揚げ	冷凍	2個 (100g)	207	0.2	
北海道産鮭山漬	冷凍	2切 (140g)	124	2.5	2日目 ●鮭の焼き物 ●ひとくち揚げかま ●揚げ出し豆腐
ふわっとひとくち揚げかま	チルド	8個	233	1.6	
北の大豆きぬ豆腐	チルド	180g ×2個	65	0.1	
ひとくち MEMO	水沢風細うどん(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、縦横四方に延ばすこと により、なめらかで弾力のある麺に仕上げました。水沢風の細切りに仕上げていますので、のど越しがよく、ざるうどんにも最適です。				

Aコース

26日
(金)

Bコース

27日
(土)

2人用

本体価格

1,880円

(税込 2,030円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
前浜カマス丸干し	冷凍	4本 (180g)	147	0.7	1日目 ●カマスの焼き物 ●竹の子ご飯
国産竹の子入り炊き込みご飯の素	冷凍	2合用 (150g)	99	4.8	
レンジでふっくらトロさば照焼	冷凍	1枚(90g) ×2パック	323	1.1	2日目 ●トロサバ照焼 ●長なす浅漬
長なす浅漬	チルド	1本	33	3.5	
ひとくち MEMO	前浜カマス丸干し 伊豆のカマスを頭を落とし、腹をカットして塩水に漬け込み、相模湾からの潮風、伊豆の太陽の恵 みで干し上げた昔ながらの天日干しです。				

材料(2人分)

栃木県産豚肩ローススライス…200g
塩・こしょう……………少々
小麦粉……………適量
玉ねぎ(うす切り) ……1/2個
油……………適量
しょうゆ……………大さじ1と1/2
酒・みりん・酢……………各大さじ1
A 砂糖……………小さじ2
にんにく(すりおろす)…小さじ1
しょうが(すりおろす)…小さじ1
黒こしょう……………少々

作り方

- ① 豚肉は塩・こしょうで下味をつけ小麦粉を薄くまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、玉ねぎを入れて炒め、少ししんなりとしてきたら一旦取り出す。
- ③ ②のフライパンに豚肉を入れて炒め、火が通ったら余分な油を拭き取って②を戻し入れる。
- ④ ③に混ぜ合せたAを加えて全体を絡めながら煮詰め、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
405kcal	2.6g



17日水
18日木
お届け

栃木県産豚肩ローススライス を使って

玉ねぎたっぷりトンテキ風炒め

材料(2人分)

銀鱈切身……………2切(140g)
塩……………少々
玉ねぎ(薄切り)……………1/4個
しめじ(ほぐす)……………50g
バター……………20g
塩・黒こしょう……………少々
レモン(くし形)……………1/6個
しょうゆ又はポン酢しょうゆ…お好みで

作り方

- ① 銀鱈は解凍して水気を拭き取り、塩を振って15分程度おく。
- ② アルミホイルを30cmほど広げて中央に玉ねぎの1/2量をのせ、その上に水気を拭き取った銀鱈をのせる。
- ③ ②の銀鱈の手前にしめじ、上にバター10gをのせ、全体に塩・黒こしょうを振ってアルミホイルを閉じる。もう一つも同様に作る。
- ④ フライパンに③をのせ、蓋をして中火で2分程度加熱し、続けて弱火にして8分程度加熱する。
- ⑤ 器にアルミホイルごとのせて開き、レモンを絞る、お好みでしょうゆ又はポン酢しょうゆをかける。



22日月
23日火
お届け

銀鱈切身 を使って

銀鱈の塩バターホイル焼き

1人分あたり

カロリー	塩分
251kcal	0.79g

4月

1日月～6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

1日
(月)

Bコース

2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
コトコト煮込む 手づくりロールキャベツ	冷凍	4個 (240g)	99	0.8	1日目 ●焼きチーズ ロールキャベツ
Oliveto スパゲティ・ペペロンチーノ	冷凍	280g ×2パック	222	2.0	●スパゲティ・ ペペロンチーノ
丸の内タニタ食堂の減塩みそ使用 さば西京風味噌	冷凍	2枚	300	2.6	2日目 ●さば西京風味噌焼き
三陸産・春告げわかめ	冷凍	50g	12	0.3	●わかめとちくわの 和え物
ちくわ(竹筴)	チルド	4本 (140g)	96	2.2	
ひとくち MEMO	コトコト煮込む手づくりロールキャベツ 国産の主原料で作った無添加のロールキャベツです。一つ一つ丁寧に手巻きて作りました。ほんのりした味がついており、コンソメペースやトマト、クリームなどいろいろな味付けをしてお楽しみください。 三陸産・春告げわかめ 三陸わかめの新芽のみを使用しておりますので茎は柔らかく、歯切れよくおいしく召し上がれます。加塩処理をしていないため、わかめ本来の風味が味わえます。				

2人用
本体価格
2,667円
(税込 2,880円)

Aコース

3日
(水)

Bコース

4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 ●鶏めし風混ぜご飯 ●ししゃもの焼き物
子持ちからふとししゃも	冷凍	120g	163	1.7	2日目 ●タラフライの 黒酢あんかけ
タラフライの 黒酢あんかけセット カット野菜 (キャベツ野菜炒め)	冷凍	160g	165	1.5	●納豆
あさひ納豆国産極小粒	チルド	230g	25	0.0	
あさひ納豆国産極小粒	チルド	2個	187	1.1	
ひとくち MEMO	子持ちからふとししゃも 毎年2月中旬頃になるとオスししゃもの先導のもと産卵のために北極海からグリーンランド海、アイスランド沿岸に大量にやってきます。年に一度この冬の一時期たった2～3週間に一年分のからふとししゃもを漁獲冷凍し日本に搬入後、茨城県の大洗町で加工しました。				

2人用
本体価格
1,407円
(税込 1,520円)

Aコース

5日
(金)

Bコース

6日
(土)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
国産豚ももひとくちステーキ (オニオンソース)	冷凍	180g	249	1.1	1日目 ●豚もも ひとくちステーキ
ひじき白あえの素	常温	58g	121	3.6	●ひじき白あえ
尚仁沢名水絹豆腐	チルド	350g	63	0.0	2日目 ●あじの照り焼き
真あじフィーレ	冷凍	130g	112	0.3	●3種の根菜まんじゅう
3種の根菜まんじゅう	冷凍	4個 (120g)	172	0.9	
ひとくち MEMO	尚仁沢名水絹豆腐 日本の名水百選にも選ばれた「尚仁沢の名水」を使って丁寧に作った絹豆腐です。日本有数の名水と厳選した大豆が生み出す豊かな味わいをお楽しみください。 3種の根菜まんじゅう 豚肉をベースにれんこん、ごぼう、人参、3種の根菜をたっぷり混ぜ込み、饅頭型にしました。味付けは和風に仕上げ、それぞれの根菜が持つ高い栄養を美味しく取り入れられます。				

2人用
本体価格
1,537円
(税込 1,660円)

※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)

コトコト煮込む手づくりロールキャベツ
..... 4個(240g)
コンソメ..... 小さじ1と1/2
A ケチャップ..... 大さじ4
水 1カップ
ピザ用チーズ..... 40g
パセリ(みじん切り) 適量

作り方

- ① 鍋に冷凍のままのロールキャベツとAを入れて火にかけ、煮立ったら弱火にし、20分～30分間煮込む。
- ② 耐熱皿に煮込んだロールキャベツを並べ入れ、煮汁を回しかけてチーズを散らす。
- ③ トースターで焦げ目がつくまで焼き、仕上げにパセリを散らす。



1日月
2日水
お届け

1人分あたり

カロリー 222kcal | 塩分 3.3g

コトコト煮込む手づくりロールキャベツ を使って

焼きチーズロールキャベツ

材料(2人分)

国産若鶏モモ肉 200g
A 酒・しょうゆ 各大さじ2
砂糖 大さじ1
ごま油 小さじ2
ご飯..... 茶碗2杯分
刻みのり 適量

作り方

- ① 鶏肉は、2cm角切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を入れて炒める。
- ③ 鶏肉の色が変わってきたら、合わせたAを加えて煮絡める。
- ④ ボウルにご飯を入れ、③を加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り付けて、刻みのりをかける。



3日水
4日木
お届け

1人分あたり

カロリー 539kcal | 塩分 2.8g

国産若鶏モモ肉 を使って

鶏めし風混ぜご飯

4月 8日月～13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

8日
(月)

Bコース

9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	
北海道産 すじなしいんげん	冷凍	200g	42	0.0	
静岡県産釜揚げしらす	冷凍	40g	99	2.8	
国産たけのこご飯の素	常温	2合用	87	4.8	
熟成紅鮭切身	冷凍	2切 (140g)	136	1.7	
ひとくち MEMO	北海道産すじなしいんげん 北海道産のいんげんを使用しています。煮物や和え物としてお召し上がりください。 国産たけのこご飯の素 国産の厳選したたけのこを使った炊き込みご飯の素です。				1日目 ●いんげんのひとくち豚肉ロールカツ ●しらす 2日目 ●たけのこご飯 ●焼き鮭

2人用
本体価格
2,194円
(税込 2,370円)

Aコース

10日
(水)

Bコース

11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
十和田バラ焼き (豚肉使用)	冷凍	180g	208	2.0	
玉ねぎ	チルド	2個	37	0.0	
ひとくちサラダなす	チルド	80g	28	3.4	
鮪漬け丼の素	冷凍	80g ×2パック	111	2.0	
氷温造りさばの雪見おろし (ゆず風味)	冷凍	150g	202	1.4	
ひとくち MEMO	ひとくちサラダなす 国産のなすを一口サイズに刻み、サラダ感覚調味に仕上げた浅漬です。 鮪漬け丼の素 はえ縄漁船で漁獲した鮮度の良いきはだまぐろをオリジナルのタレで味付けしました。				1日目 ●十和田バラ焼き ●ひとくちサラダなす 2日目 ●鮪漬け丼 ●さばの雪見おろし

2人用
本体価格
2,000円
(税込 2,160円)

Aコース

12日
(金)

Bコース

13日
(土)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
栃木県産豚肉切り落とし (カタ)	チルド	180g	216	0.1	
もやし	チルド	250g	14	0.0	
桜えびの焼ビーフン	冷凍	180g	162	1.5	
メバル開きふっくら干し	冷凍	2枚 (300g)	87	0.5	
梅酢だこぶつ切り(頭入り)	冷凍	80g	73	1.4	
ひとくち MEMO	桜えびの焼ビーフン 彩り良い桜えびを使用して風味豊かであっさりとした味付に仕上げました。 メバル開きふっくら干し アメリカ産のメバルを塩水に漬け込み、遠赤外線乾燥で余分な水分をなくし、ふっくらと仕上げました。				1日目 ●豚玉もやしの甘酢あんかけ ●桜えびの焼ビーフン 2日目 ●メバル開きふっくら干し焼き ●梅酢だこ

2人用
本体価格
2,102円
(税込 2,270円)

材料(2人分)

栃木県産豚ロースうす切り…180g
北海道産すじなしいんげん…120g
塩・こしょう……………少々
小麦粉……………適量
卵(溶く)……………適量
パン粉……………適量
揚げ油……………適量

作り方

- ① 豚肉は解凍する。
- ② 冷凍いんげんは熱湯でサッと茹でザルに取り、水気をしっかり拭き取り、4cm幅に切る。
- ③ 豚肉を縦長に広げ、いんげん4本を巻いていく。
- ④ ③に塩・こしょうを振り、小麦粉→卵→パン粉の順に衣をつける。
- ⑤ 熱した揚げ油に③を入れ、こんがりキツネ色になるまで揚げる。
- ⑥ しっかり油を切って器に盛り付ける。



8日月
9日火
お届け

1人分あたり

カロリー 567kcal | 塩分 1.1g

栃木県産豚ロースうす切り・北海道産すじなしいんげんを使って
いんげんのひとくち豚肉ロールカツ

材料(2人分)

栃木県産豚肉切り落とし(カタ) …… 180g
A { 酒……………小さじ2
塩・こしょう……………少々
もやし……………250g
卵(溶く)……………2個
油……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ2
砂糖・酢……………各大さじ1
B { 鶏ガラスープの素……………小さじ1/2
しょうが(すりおろす)……………小さじ1/2
片栗粉……………小さじ2
水……………1/2カップ
万能ねぎ(小口切り)……………適量

作り方

- ① 豚肉はAを揉み込み、下味をつける。
- ② フライパンに油を入れて熱し、①を入れて炒める。
- ③ 肉の色が変わってきたらもやしを入れて炒め、しんなりしてきたら卵を流し入れる。
- ④ 卵が半熟状になったら、器に盛り付ける。
- ⑤ ④のフライパンをキッチンペーパーで拭き取ってきれいにし、Bを入れて混ぜながら加熱する。
- ⑥ とろみがついたら④の上にかけて、万能ねぎを散らす。



12日金
13日土
お届け

栃木県産豚肉切り落とし(カタ)・もやしを使って
豚玉もやしの甘酢あんかけ

1人分あたり

カロリー 419kcal | 塩分 3.7g

4月 15日月～23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
15日
(月)

Bコース
16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
栃木県産豚ヒレ肉の こがし醤油にんにく漬け	冷凍	180g	133	1.1	1日目 ●豚ヒレ肉の焦がし醤油 にんにく漬け焼き ●納豆
国産小粒納豆	チルド	2個	220	1.5	
骨とりかれいムニエル用	冷凍	2枚 (160g)	95	0.3	2日目 ●かれいの カレームニエル ●スパゲティサラダ ●チーズくるみ
スパゲティサラダコーン入り	チルド	150g	214	1.0	
チーズくるみ	チルド	40g	536	1.1	
ひとくち MEMO	スパゲティサラダコーン入り デュラム小麦100%のコシのあるスパゲティに コーン、千切りの人参を合わせた見た目にも華 やかなサラダです。		チーズくるみ 添加物なし。口に入れると風味豊かなチーズの香りが広 がります。くるみの香ばしさとチーズの風味が続く味わ い豊かな逸品です。お茶請け、お酒にもおすすめです。		

Aコース
17日
(水)

Bコース
18日
(木)

2人用
本体価格
1,759円
(税込 1,900円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
境港でつくったあじフライ	冷凍	4枚 (200g)	154	0.7	1日目 ●あじフライ ●千切りキャベツ ●ミニトマト
千切りキャベツ	チルド	140g	23	0.0	
ミニトマト	チルド	140g	29	0.0	2日目 ●ビビンバチャーハン
ビビンバチャーハンセット	冷凍	200g	160	2.1	
国産本格キムチ	チルド	200g	76	3.1	
ひとくち MEMO	境港でつくったあじフライ 鳥取県境港産あじを使用。衣付けを一枚一枚 手作業で仕上げし、冷めてもサクサク感を味わ える商品。		ビビンバチャーハンセット おうちでビビンバチャーハンが簡単に作れま す。辛味調整のタレが添付されておりますので お好みでどうぞ。		



Aコース
22日
(月)

Bコース
23日
(火)

2人用
本体価格
1,954円
(税込 2,110円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
栃木県産豚バラうす切り	冷凍	180g	395	0.1	1日目 ●肉じゃが ●玉子とうふ
国産野菜でらくらく調理 カレー・煮込み料理用	チルド	300g	51	0.0	
蒟蒻屋さんのしらたき	常温	180g	5	0.0	2日目 ●赤魚のみりん粕漬焼き ●あさりの汁物
濃い玉子とうふ	チルド	100gタレ付 ×2個	47	1.0	
脂がのった赤魚のみりん粕漬	冷凍	2切	177	1.1	
冷凍あさり(北海道産)	冷凍	160g	30	2.2	
ひとくち MEMO	国産野菜でらくらく調理 カレー・煮込み料理用 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っているの で味が染みやすく、短時間(10分～15分)で調理できます。		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りを 1粒ずつ手選別して製品に仕上げました。		

材料(2人分)

骨とりかれいムニエル用

..... 2枚(160g)
塩・こしょう 少々
酒 大さじ1
A { カレー粉 小さじ1/2
小麦粉 大さじ2
油 小さじ2
バター 10g
レモン(輪切り) 適量

作り方

- ① かれいは解凍して水気を拭き取り、塩・こしょうを振って酒をかけ、10分程おく。
- ② ①の水気を拭き取り、混ぜ合わせたAを両面にまぶす。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、バターを加える。バターが溶けたら②を並べ入れる。
- ④ 両面焼き色をつけて火を通し、器に盛り付けてレモンを添える。

1人分あたり

カロリー 塩分
197kcal 1.3g



15日月
16日火
お届け

骨とりかれいムニエル用を使って

かれいのカレームニエル

材料(2人分)

ビビンバチャーハンセット 200g
ご飯 400g
油 小さじ2
国産本格キムチ 40g
温泉たまご 2個
糸唐辛子 適量

作り方

- ① ビビンバチャーハンセットは解凍する。
- ② 熱したフライパンに油を引き、軽く水気を切ったナムルと豚肉を入れ、水分がなくなるまで炒める。
- ③ ご飯を加えてさらに炒め、タレと辛味の素を加えてよく混ぜ合わせ、焦げ目がつくまで炒める。(※辛味の素はお好みで量を調整する。)
- ④ 器に③を盛り付けて、キムチと温泉たまごをのせ、糸唐辛子を飾る。

1人分あたり

カロリー 塩分
624kcal 2.9g



17日水
18日木
お届け

ビビンバチャーハンセット・国産本格キムチを使って

ビビンバチャーハン

4月24日(水)～27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

24日(水)

Bコース

25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
	栃木県産豚小間肉(モモ) 	チルド	180g	183	0.1	
	栃木県産しいたけ 	チルド	100g	19	0.0	
北の大豆きぬ豆腐		チルド	180g ×2個	65	0.1	
ビンチョウ切り落とし		冷凍	100g	108	0.7	
しめ鯖		冷凍	1枚 (60g)	270	2.0	
あっさりごぼう(かつお味)		常温	70g	85	3.3	
ひとくち MEMO	しめ鯖				あっさりごぼう(かつお味)	
	全漁連八戸食品のしめさばは、厳選された国産のさばを使用し、添加物を使用せずに製造しております。				里のごぼうを繊維の柔らかいうちに若採りました。ごぼうの風味を生かすため、薄皮を残しました。保存料、着色料を使用しておりません。かつお味で甘めに仕上げてありますので女性やお子様人気です。	

Aコース

26日(金)

Bコース

27日(土)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
栃木県産豚ロース 生姜焼き用		冷凍	200g	291	0.1	
豆苗 		チルド	1パック	31	0.0	
まぐろ油漬・フレーク 		常温	70g	341	0.7	
シマホッケー夜干し切身		冷凍	2切 (160g)	221	0.8	
無着色辛子明太子		冷凍	50g	126	5.6	
ひとくち MEMO	シマホッケー夜干し切身 鮮度の良い脂ののったシマホッケを原料に使用しました。一夜干しにしてシマホッケの旨味を一層引き立て、切身加工しました。					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。



豆苗の栄養について



豆苗とは・・・

「えんどう豆」の若い葉と茎を食べる緑黄色野菜です。もともと豆苗は畑に植えられ、春に出た新芽を手摘みするという栽培方法で大変手間がかかることから中国では高級食材として扱われてきました。日本では1990年代半ばから、工場水耕栽培で生産されるようになり、天候に左右されないリーズナブルな野菜として家庭の食卓に浸透していきました。

豆苗の栄養

えんどう豆を発芽させた豆苗は、「豆」と「緑黄色野菜」の両方の栄養を併せ持つ、栄養バランスの良い野菜です。骨の形成を助けるビタミンK、老化の原因となる活性酸素を除去する作用があるビタミンAやビタミンC、赤血球の形成を促す葉酸の他、血液や筋肉などを作るタンパク質も含んでいます。

再生栽培

強い再生力を持つ豆苗は、葉と茎を食べ終わった後、根を水に浸しておくと新しい芽が伸びてきて7日から10日で再収穫できます。お得感があって手軽なキッチン菜園として楽しめるうえにお子さんの食育にもおすすめです。



材料(2人分)

栃木県産豚小間肉(モモ) 180g
 栃木県産しいたけ 1パック
 ① 塩・こしょう 少々
 ② 片栗粉 大さじ1
 油 小さじ2
 オイスターソース・酒 各大さじ1
 しょうゆ 大さじ1/2
 ③ 砂糖 小さじ1
 にんにく(すりおろす) 小さじ1/2
 バター 10g

作り方

- しいたけは汚れをふきん等で拭き取って根元を切り落とし、軸はみじん切りにする。
- 豚肉は粗めに包丁でたたいてボウルに入れ、みじん切りにしたしいたけの軸と①を加えてよく混ぜる。
- しいたけのカサに片栗粉(分量外)をまぶし、等分にした②を詰める。
- フライパンに油を熱し、③の肉の面を下にして並べ入れる。焼き色がついたら蓋をし、弱火で4分程蒸し焼きにする。
- 合わせた④を加えて上下を返しながらかき混ぜ、器に盛り付ける。

1人分あたり

カロリー 294kcal
 塩分 2.4g



24日水
25日木
お届け

栃木県産豚小間肉(モモ)・栃木県産しいたけを使って

豚小間でしいたけの肉詰め

材料(2人分)

豆苗 1パック
 まぐろ油漬・フレーク 70g
 ① めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1
 ② 砂糖 小さじ1
 白ごま 適量

作り方

- 豆苗は根元を切り落として半分切る。
- 沸騰した湯に塩小さじ1(分量外)を加えて①をサッと茹で、水にさらして水気を絞る。
- ボウルに②、まぐろ油漬・フレーク、③を入れて和え、器に盛り付けて白ごまを振る。

1人分あたり

カロリー 164kcal
 塩分 1.0g



26日金
27日土
お届け

豆苗・まぐろ油漬・フレークを使って

豆苗とツナの和え物

4月

1日月～9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

1日(月)

Bコース

2日(火)

2人用
本体価格
3,111円
(税込 3,360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
天然南まぐろ切り落とし		冷凍	150g	86	0.8
北海道いかさしそうめん		冷凍	1枚(約70～90g)	90	0.5
ひとくち MEMO	天然南まぐろ切り落とし 鮪延縄船が漁獲した鮮度・色目の良いミナミマグロを簡単に解凍、召し上がれるようにスライス状にカットしました。 北海道いかさしそうめん 北海道函館港に水揚げされたスルメイカを原料に細切りに加工しました。スルメイカは紋甲やアオリイカに比べ、イカに甘みがあり、完全無添加ですので安心してお召し上がりいただけます。				

Aコース

3日(水)

Bコース

4日(木)

2人用
本体価格
1,574円
(税込 1,700円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
菜彩鶏モモ肉(岩手県産)		チルド	300g	204	0.2
銀ひらすとろみ漬		冷凍	2切(160g)	156	0.7
蒲鉾の水野詰め合わせ		チルド	7種14個	150	1.6
ひとくち MEMO	銀ひらすとろみ漬 生姜を加えた醤油たれに鮮度の良い銀ひらす(シルバー)を漬け込みました。生姜の風味が魚の臭みを抑え、旨味を引き出しています。 蒲鉾の水野詰め合わせ 上質なすり身と新鮮揚げ油で作った蒲鉾を詰め合わせにしました。				

Aコース

5日(金)

Bコース

6日(土)

2人用
本体価格
1,472円
(税込 1,590円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
栃木県産豚ヒレ肉のコク旨醤油だれ漬		冷凍	200g	126	1.5
九州産大きなあじ天日干し		冷凍	2枚(300g)	137	0.7
ひとくち MEMO	栃木県産豚ヒレ肉のコク旨醤油だれ漬 栃木県産豚ヒレ肉を食べやすい大きさにカットし、甘めの醤油だれで味付けしました。 九州産大きなあじ天日干し 長崎県五島・対馬沖で漁獲された真あじのみを使用し、加工後は天日干しハウスで一枚一枚丁寧に干し上げました。				

Aコース

8日(月)

Bコース

9日(火)

2人用
本体価格
1,491円
(税込 1,610円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
とちぎゆめポークロースうす切り		冷凍	250g	263	0.1
久夫の逸品脂がのった赤魚の生姜醤油味醂漬		冷凍	2切	231	1.6
ひとくち MEMO	とちぎゆめポークロースうす切り 飼料にこだわった栃木県産の銘柄豚です。 久夫の逸品脂がのった赤魚の生姜醤油味醂漬 大型の脂がのった赤魚を使用し、岐阜工場で切身にし醤油味醂漬にいたしました。赤魚の豊富な脂分と、醤油ベースの甘めのタレが絡み合うところに、更に生姜が絶妙に効いて美味しくお召し上がりいただけます。				

1日月
2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、野菜がたっぷりと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い、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。



※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)

菜彩鶏モモ肉(岩手県産) 300g
A | しょうゆ・酒 各小さじ1
 こしょう 少々
 片栗粉 適量
 油 適量
 玉ねぎ(くし形切り) 1/2個
 にんじん(短冊切り) 1/4本
 水煮たけのこ(斜め薄切り) 100g
 赤ピーマン(乱切り) 1個
 アスパラガス(斜め切り) 1本
 ごま油 大さじ1
 黒酢・はちみつ 各大さじ3
 酒 大さじ2
B | しょうゆ 大さじ1
 ケチャップ 大さじ2
 オイスターソース 小さじ1
 水 1/4カップ
 しょうが(みじん切り) 1片
 水溶き片栗粉 適量
 油 適量
 ごま油 小さじ1

作り方

- 鶏肉は一口大に切り、**A**で下味をつけて30分程おく。
- 鍋にたっぷりの水とごま油を入れて沸かし、野菜を火の通りにくいものから順に入れて茹でる。
- フライパンに多めの油を熱し、汁気をきった①に片栗粉をまぶして中火でじっくり焼き、中まで火が通ったら一旦取り出す。
- ③のフライパンをさっと綺麗にし、油としょうがを入れて火にかけ、香りがたったら合わせた**B**を入れて煮立たせ最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④に②と③を入れてざっと混ぜ合わせ、仕上げに鍋肌からごま油を回しかけてお皿に盛りつける。



ポイント

野菜を茹でる時はごま油と一緒に入れることで彩りがよくなります。



3日水
4日木
お届け

菜彩鶏モモ肉(岩手県産) を使って

春野菜と鶏肉の黒酢あん

1人分あたり

カロリー	塩分
722kcal	3.9g

材料(2人分)

とちぎゆめポークロースうす切り
 250g
 塩・こしょう 適量
 片栗粉 30g
 油 適量
A | しょうゆ・酒 各大さじ2
 みりん・砂糖・水 各大さじ1
 白ごま 適量
 お好みの葉物 適量

作り方

- 豚肉は解凍後塩・こしょうを振り、縦にして1枚ずつくるくると巻き棒状にして片栗粉をまぶす。
- フライパンに多めの油を熱し、①の巻き終わりを下にして入れ、転がしながら火が通るまで揚げ焼きにする。
- フライパンの余分な油をキッチンペーパー等で拭き取り、合わせた**A**を回し入れる。全体にタレが絡んだら火を止める。
- 葉物野菜を添え、③を盛り付け、白ごまを振る。



8日月
9日火
お届け

とちぎゆめポークロースうす切り を使って

豚ロースでくるくる甘辛焼き

1人分あたり

カロリー	塩分
478kcal	3.5g

4月10日水～16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
10日
(水)Bコース
11日
(木)2人用
本体価格
1,241円
(税込 1,340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
北海道小樽産ソフト身欠きにしん		冷凍	2枚 (140g)	246	0.4
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。 北海道小樽産ソフト身欠きにしん 北海道小樽浜浜で漁獲されたニシンを食べやすいソフトな身欠きニシンにしました。				

Aコース
12日
(金)Bコース
13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
とちぎゆめポークバラスライス		チルド	250g	395	0.1
真ほっけ半身干し		冷凍	2枚 (約240g)	176	1.8
料亭の技ごま豆腐(白ごま)		常温	100gタレ付 ×2個	117	1.0
ひとくち MEMO	真ほっけ半身干し 北海道産の真ほっけを鳴門の海水を使った塩で仕上げました。身が柔らかくふっくらと仕上げてあります。 料亭の技ごま豆腐(白ごま) 皮を取り除いた味わい深く香り高い胡麻と、厳選した葛粉を練り上げ、もっちりした食感に仕上げた「ごまとうふ」です。				

Aコース
15日
(月)Bコース
16日
(火)2人用
本体価格
1,593円
(税込 1,720円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
メカジキ切身		冷凍	2切 (200g)	153	0.2
栃木県産豚ロースの 金山寺もろみだれ漬		冷凍	200g	255	1.8
ひとくち MEMO	メカジキ切身 漁獲船にて凍結された鮮度の良いメカジキを原料に使用し、切身加工しました。調理がしやすくお子様からお年寄りまで人気がある素材です。 栃木県産豚ロースの金山寺もろみだれ漬 筋切りした栃木県産豚ロースの切身を紀州和歌山「やまだ」の金山寺みそのもろみを使用した味噌だれで漬け込みました。				



名古屋コーチンまぶしセット

10日水
11日木
お届け

名古屋コーチンは日本を代表する愛知県特産の地鶏で、日本三大地鶏の一つです。身が締まっており弾力があるのが特徴です。

「名古屋コーチンまぶしセット」は名古屋名物の「ひつまぶし」をイメージし、名古屋コーチンを使用した炊き込みご飯として開発されました。炊き込み用の特製のたれに漬け込んだモモ肉と、混ぜ込み用のたれがセットになっていますので、炊飯器一つで本格的な味わいをご家庭でお楽しみいただけます。また、たれは蒲焼のたれをイメージしていますので、ご飯との相性は抜群です。最初はそのまま、次にワサビや刻みねぎなどの薬味を加えて、最後にお茶と添付の刻みのりをかけてお茶漬けにして、味の変化を楽しみながらお召し上がりください。



材料(2人分)

とちぎゆめポークバラスライス
(5cm幅) 250g
新玉ねぎ(薄切り) 1/2個
にんにく(すりおろす) 小さじ1
ごま油 大さじ1
酒・みりん 各大さじ2
A 鶏ガラスープの素 大さじ1/2
黒こしょう 少々
かいわれ菜 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 豚肉の色が変わってきたら、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ③ 合わせておいたAを回し入れ、全体に味を馴染ませて、器に盛り付けてかいわれを散らす。

1人分あたり

カロリー 塩分
656kcal 1.0g



12日金
13日土
お届け

とちぎゆめポークバラスライス を使って

新玉ねぎと豚バラのペッパー炒め

材料(2人分)

メカジキ切身 2切(200g)
塩・こしょう 少々
片栗粉 適量
油 大さじ1
A しょうゆ・レモン汁 各大さじ1
みりん 小さじ2

作り方

- ① メカジキは解凍し、水気を拭き取り、塩・こしょうで下味をつける。
- ② フライパンに油を熱し、片栗粉をまぶした①を入れて両面こんがりと焼く。
- ③ ②に混ぜ合わせたAを回し入れて煮絡め、器に盛り付ける。

1人分あたり

カロリー 塩分
241kcal 0.4g



15日月
16日火
お届け

メカジキ切身 を使って

メカジキのレモン醤油ステーキ

4月17日(水)~27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

17日(水)

Bコース

18日(木)

2人用

本体価格

2,500円

(税込 2,700円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
とちぎゆめポーク肩ローススライス		チルド	250g	253	0.1
金沢浅田屋筍ご飯の素		常温	2合用	10	1.3
大粒冷凍あさり(北海道産)		冷凍	200g	30	2.2
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。	大粒冷凍あさり(北海道産) 北海道産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

22日(月)

Bコース

23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みも取り除きました。魚の旨味がたっぷり凝縮された商品です。			

Aコース

24日(水)

Bコース

25日(木)

2人用

本体価格

1,222円

(税込 1,320円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
とちぎゆめポークモモスライス		チルド	250g	128	0.1
寒鯖一夜干し		冷凍	1枚 (大)	285	1.1
ひとくち MEMO	とちぎゆめポークモモスライス 飼料にこだわった栃木県産の銘柄豚です。	寒鯖一夜干し 独自の製法「浸透圧温熱成乾燥」で一夜干しに仕上げました。			

Aコース

26日(金)

Bコース

27日(土)

2人用

本体価格

1,611円

(税込 1,740円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
赤坂璃宮監修国産豚肉の回鍋肉		冷凍	180g	205	2.7
天ぷらセット(あじわい)		冷凍	2人用 (いか2、キス2、えび4)	77	0.4
ひとくち MEMO	赤坂璃宮監修国産豚肉の回鍋肉 国産の豚肩肉の2.2mmひとくちカットと、赤坂璃宮監修の回鍋肉タレのセットです。甜麺醬、豆鼓醬、豆板醬をバランスよく配合したコクと深みのある回鍋肉のたれが特徴です。ご家庭で「赤坂璃宮監修商品」の味をお楽しみください。	天ぷらセット(あじわい) いか・えびはそれぞれ鮮度の良いものを厳選しております。いかは柔らかくて大変美味しく、えびは甘味の強いブラックタイガーえびを使用しました。			

17日(水)
18日(木)
お届け金沢浅田屋
筍ご飯の素

九州産たけのこを使用した春限定商品です。
かつおをきかせた料亭一番だしの上品な香りが、
筍のうまみを引き立てます。
筍の穂先のやわらかな食感をお楽しみください。
下処理済み・調理済みの具
材なので、どなたでも手間い
らず失敗知らずで筍ご飯が
作れます。



金沢浅田屋



創業1659年。
浅田屋は金沢の台所、近江町市場のすぐそばに位置する料亭旅館です。
味わう楽しみだけでなく、目にも心にも贅を。
金沢の風雅を極めた浅田屋で、旅路のひとときをお楽しみいただけます。
料亭一番だしを使用した炊き込みご飯の素など、食卓を彩る品々を金沢から全国にお届けしております。

材料(2人分)

とちぎゆめポーク肩ローススライス 250g
春キャベツ 3枚
もやし 100g
にら 1/3束
にんにく(みじん切り) 1片
油 適量
しょうゆ・みりん 各大さじ1
A みそ 大さじ1/2
砂糖・ごま油 小さじ1

作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさに、にらは4cm幅に切る。
- ② フライパンに油を熱し、野菜類を入れてさっと炒め、器に盛り付ける。
- ③ フライパンに油を足してにんにくを加えて弱火で熱し、香りが立ったら食べやすく切った豚肉を広げて入れる。肉の色が変わったら合わせたAを加え絡めるように炒め、②の上に盛り付ける。

1人分あたり

カロリー 塩分
462kcal 2.1g



17日水
18日木
お届け

とちぎゆめポーク肩ローススライスを使って

春キャベツと豚肉のジンギスカン風

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
小麦粉 適量
アスパラ(斜め切り) 4本
玉ねぎ(薄切り) 1/4個
にんにく(薄切り) 1片
油 適量
A しょうゆ・酒・みりん・レモン汁 .. 各大さじ1
塩 小さじ1/4

作り方

- ① 牛肉は解凍後、塩・こしょうをして小麦粉を薄くまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、①を入れて炒め火が通ったら一旦皿に移す。
- ③ フライパンをさっと綺麗にし、油を足してにんにくを加えて弱火にかける。香りが立ったらアスパラと玉ねぎを加えて炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら②を戻し入れ、合わせたAを加えて炒め合わせたら器に盛り付ける。

1人分あたり

カロリー 塩分
427kcal 2.9g



22日月
23日火
お届け

とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ)を使って

牛肉とアスパラのにんにく醤油炒め



エーコープ銘茶 ってどんなお茶？



JAグループが 半世紀にわたって育んできた、
「美味・安心・お買い得」自慢の緑茶ブランドです。

エーコープ 銘茶の特徴

おいしい 理由

成分充実した生葉

伝統と熟達の技術

新鮮な真空パック

安心の 理由

残留農薬定期検査

製造工程の徹底管理

GAP認証の取得

お買い得の 理由

全国の結集メリット

製造コストの削減

流通コストの削減

銘 柄 名	茶 積 み 期	特 徴
はくしょう しょうらく きょくすい 白翔、松楽、玉翠	一 番 茶 期 初	アミノ酸の含有率が高く、旨みをじっくり味わえる、最高級ランクのお茶です。
ほうぎょく はくらく し ほう 宝玉、白楽、紫鳳	一 番 茶 期 初期～中期	アミノ酸とカテキンがバランスよく含まれ、旨みと渋みを程よく味わえます。
ずいりよく りよくほう 瑞緑、緑鳳	一 番 茶 期 中期～後期	カテキンが多く含まれ、すっきりしたさわやかな味わいのお手頃なお茶です。

表の銘柄は一例です。他にも多くの銘柄がありますので、ぜひお試しください。

◎エーコープ銘茶のおいしい淹れ方が載っているのでご覧ください。



お問合せ先

JA全農 東日本生活事業所 栃木推進課 TEL 028-616-8855



アンケートにご協力頂いたお客様のの中から抽選で

とらこの星

180g
×3個入

20名様に
プレゼント

わたしの伝言板

4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：2024年5月11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（4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 〒	一 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	食事をされる方 (○をお付けください・複数回答可)	JA名
		あじわい	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	

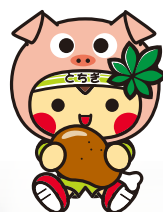
ご協力ありがとうございました。

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。

4月

味の歳時記
第1弾

とちぎ和牛& バーベキュー



お楽しみに♪



栃木の豊かな自然と生産農家の愛情により育まれた、
とちぎブランドの肉をこの機会にぜひお試しください。

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

宇都宮市・上三川町・下野市(旧南河内町)

◆宇都宮食材センター
(JAうつのみや)
☎ 028-613-4122
☎ 0800-800-4595

日光市・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

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

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

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

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



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



X (旧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。