

Cooking Advice

クッキングアドバイス 10²⁰²²月号



10月のお休みは
1日(土)、10日(月)、
21日(金)、22日(土)です。



毎月18日は**ごはんの日**

10月のお届け日 宅配回数 11回

日	月	火	水	木	金	土
						休
2	3	4	5	6	7	8
9	休	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	休	休
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

■ Aコース ■ Bコース

10月のご案内

- 世界のグルメフェアのご紹介…… 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
- 新米を美味しく食べよう!! …… 34
- わたしの伝言板…………… 35
- JA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) 18,500円	19,980円
	黄(4人用) 30,917円	33,390円
	緑(6人用) 44,426円	47,980円
お魚コース	青(2人用) 20,074円	21,680円
いろどりコース	白(2人用) 20,352円	21,980円
あじわいコース	桃(2人用) 19,426円	20,980円

基本コース
10月26日(水)・27日(木)
お届け

South Korea
Viet Nam

New

国産米を使ったフォーセット



国産米を使用したライス
ヌードルは製法にこだわって
本場のつるつるモチモチ食
感を再現! スープは鶏ベー
スのスープに鶏油を加え、
魚醤をアクセントにしたエス
ニック感たっぷり!! もやしや
パクチーをトッピングし、
お好みでライムやレモンを
絞ってどうぞ♪

世界のグルメ フェア

世界の料理で
お家にいながら旅気分♪

韓国



韓国のソウルフード



韓国風のり巻 キンパ

レシピはP13

キムチの入った
うま辛スープ



キムチチゲ

ベトナム



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5日と6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					
3 (月)	4 (火)	ホタテ 炊き込みご飯の素	蕮菜豆腐 (和風あん付き)	プチカップ パリパリ醤油だいこん	栃木県産豚ロース しょうゆ糀たれ漬	きのこの酸辣湯	
5 (水)	6 (木)	国産若鶏モモ肉	エコープ 早ゆでマカロニ	ごぼうサラダ	船凍メカジキ 切身	チーズ入り 笹かまぼこ	
7 (金)	8 (土)	栃木県産豚肉 切り落とし(カタ)	栃の木 まいたけ	北海道産 天然ぶり照焼	パッピー まんじゅう	北の大豆 もめん豆腐	
10 (月)	11 (火)	赤魚昆布仕立て	冷凍あさり (北海道産)	みつせ鶏 塩こうじ漬	中華 パリ皮春巻		
12 (水)	13 (木)	栃木県産豚小間肉 (モモ)	のり佃煮	寒鯖一夜干し	釜あげしらす	あさひ納豆 国産極小粒	
14 (金)	15 (土)	熟成紅鮭切身	宮城の たこカツ	栃木県産小麦の 生うどん(つゆ付)	自然のうまみ 味付いなり		
17 (月)	18 (火)	大きな餃子	棒々鶏の素セット	まぐろのたたき身丼 (ごま風味)	ふつくら だし巻玉子	長なす浅漬	
19 (水)	20 (木)	栃木県産豚ロース スライス	するめいか 一夜干し	ピチットシマホッケ フィーレ	無着色 辛子明太子		
24 (月)	25 (火)	栃木県産豚バラ うす切り	かつおフレーク	さんま塩糀漬	とろろ昆布	国産小粒納豆	
26 (水)	27 (木)	栃木県産豚肉 切り落とし(カタ)	ワンダフルサラダ (かに風味かまぼこ)	国産本格キムチ	北の大豆絹 (充填)	国産米を使った フォーセット(蒸鶏付)	もやし
28 (金)	29 (土)	メバチまぐろ 切り落とし	天然ひらめ刺身用 フィレ(生食用)	栃木県産豚 ロースカツ	かぼちゃ コロッケ		
31 (月)		赤魚昆布仕立て	冷凍あさり (北海道産)	みつせ鶏 塩こうじ漬	中華パリ皮春巻		

Aコース	Bコース	お魚コース					
3 (月)	4 (火)	国産穴子めしの素	みつせ鶏とり天 (和風しょうゆ)	らくらく調理 きんぴら用	船凍メカジキ 切身	するめいかカット (下足付き)	
5 (水)	6 (木)	ニシマガレイ (内臓取り)	昔のままの野菜天	秋さわら切身	子持ち からふとししゃも		
7 (金)	8 (土)	天然ぶりの ふつくら竜田揚げ	エコープ 国内産原そう使用芽ひじき	北海道産塩味えだ豆	野菜餃子	北の大豆 もめん豆腐	
10 (月)	11 (火)	身厚な三陸産カットいか バター醤油ソース付	北海道グラタン	銀宝切身	冷凍あさり (北海道産)		
12 (水)	13 (木)	銀座伴助 赤魚フィーレ干し	ふんわり野菜揚げ	銀ひらす 柚子味噌漬	釜あげしらす	あさひ納豆 国産極小粒	
14 (金)	15 (土)	熟成紅鮭切身	氷温造りあじの 南蛮漬	栃木県産小麦の 生うどん(つゆ付)	こだわりえび天ぷら		
17 (月)	18 (火)	骨取り天然鯛のオイル焼き (レモンペッパー)	塩蔵海藻サラダ	海鮮ぶっかけ丼の具 (ぼたて)	ゆず大根		
19 (水)	20 (木)	栃木県産豚ロース スライス	中華ワンタン (スープ付)	さば文化干 三枚おろし	無着色辛子明太子		
24 (月)	25 (火)	北海道産 スキンレスます切身	ツナマヨ はんぺん焼き	半熟風オムレツ	さんま塩糀漬	国産小粒納豆	
26 (水)	27 (木)	天然南まぐろ 切り落とし	天然マダイ スライス	北の大豆絹(充填)	銀鱈切身	まるごと北海道 ポテトサラダさやか	
28 (金)	29 (土)	ピチットシマホッケ フィーレ	紀州産梅入り のり佃煮	境港でつくった あじフライ	かぼちゃ コロッケ		
31 (月)		身厚な三陸産カットいか バター醤油ソース付	北海道グラタン	銀宝切身	冷凍あさり (北海道産)		



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5日と6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					
3 (月)	4 (火)	栃木県産豚ロース しょうゆ糀たれ漬	マカロニサラダ	甘さをひかえた こんぶ豆	骨ぬき赤魚 みりん干し	筑波巻	
5 (水)	6 (木)	国産若鶏モモ肉	栃木県産 しいたけ	中華ワンタン (スープ付)	長崎県五島沖産 真あじの天日干し	静岡県産 釜揚げしらす	大葉
7 (金)	8 (土)	栃木県産豚肉 切り落とし(カタ)	カット野菜 (ざく切りキャベツ)	北の大豆 もめん豆腐	身厚な三陸産カットいか バター醤油ソース付	うま塩 ねぎまんじゅう	
10 (月) お休み	11 (火)	鶏トロの 金沢白糀漬	ふっくら蒸し豆腐 和風あんかけ	ピンチョウ 切り落とし	天然ひらめ刺身用 フィレ(生食用)	冷凍あさり (北海道産)	
12 (水)	13 (木)	栃木県産豚小間肉 (モモ)	とん汁・けんちん汁用 野菜セット	蒟蒻屋さんの こんにゃく	おさかなつくね (タレ付)	氷温造り塩さば フィーレ	あさひ納豆 国産極小粒
14 (金)	15 (土)	熟成紅鮭切身	北海道十勝産 スイートコーン	コリアンチヂミ (たれ付)	栃木県産小麦の 生うどん(つゆ付)	こだわり えび天ぷら	小田原籠清の 豆かま(紅)
17 (月)	18 (火)	カラスガレイ 西京漬	ツナマヨ はんぺん焼き	みつせ鶏 親子丼セット	玉ねぎ	プチカップ パリパリ醤油だいこん	チーズくるみ
19 (水)	20 (木)	あじわい餃子	北の大豆 きぬ練りおあげ	もやし	国産メカジキ 塩こうじ漬	無着色 辛子明太子	
24 (月)	25 (火)	栃木県産豚バラ うす切り	栃の木 まいたけ	らくらく調理 きんぴら用	シマホッケ ふっくら干し	チーズ入り 笹かまぼこ	国産小粒納豆
26 (水)	27 (木)	栃木県産豚肉 切り落とし(カタ)	カットにら (ニラ玉炒め用)	キャベツ焼売	天然ぶり切身	三陸 早採りわかめ	北の大豆絹 (充填)
28 (金)	29 (土)	海老とチキンの カレーチャーハンの素	カット野菜 (チャーハン用)	ミートオムレツ ふっくら仕上げ	栃木県産豚 ロースカツ	かぼちゃ コロッケ	千切りキャベツ
31 (月)		鶏トロの 金沢白糀漬	ふっくら蒸し豆腐 和風あんかけ	ピンチョウ 切り落とし	天然ひらめ刺身用 フィレ(生食用)	冷凍あさり (北海道産)	

Aコース	Bコース	あじわいコース		
3 (月)	4 (火)	とちぎ和牛ハンバーグ(ソース付)	メカジキ切身ステーキカット	鱈子うま煮
5 (水)	6 (木)	菜彩鶏モモ肉(岩手県産)	さわらとろみ漬	
7 (金)	8 (土)	とちぎゆめポークバラスライス	気仙沼産戻り鰹刺身	
10 (月) お休み	11 (火)	とちぎゆめポークロース米味噌漬	もちかき飯の素	料亭の技ごま豆腐(白ごま)
12 (水)	13 (木)	とちぎゆめポークモモスライス	礼文島産真ほっけ開き	
14 (金)	15 (土)	赤坂璃宮監修麻婆ソース	箱入り娘(きぬ豆腐)	銀座伴助きんきフィーレ干し
17 (月)	18 (火)	無頭ブラックタイガーエビ	名古屋コーチンまぶしセット	
19 (水)	20 (木)	とちぎゆめポークローススライス	久夫の逸品 脂がのった赤魚の生姜醤油味漬	
24 (月)	25 (火)	とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ)	北海道噴火湾産片貝ほたて	
26 (水)	27 (木)	とちぎゆめポーク肩ローススライス	一本釣りきはだまぐろ	北海道いかさしそめん
28 (金)	29 (土)	栃木県産豚ヒレ肉の 香味野菜パン粉焼き	かぼちゃと人参のスープ	さば柚子こしょう味噌漬
31 (月)		とちぎゆめポークロース米味噌漬	もちかき飯の素	料亭の技ごま豆腐(白ごま)

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：10月17日(月)

Bコース：10月18日(火)です

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

日本人にとっての『よい食』を、
みんなで考えよう。

コンセプト

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



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

よい食とは、おいしい食のこと。
よい食とは、楽しい食であること。
よい食とは、家族の健康を支えるもの。
よい食とは、よい暮らしそのもの。

基本コース

まぐろのたたき身丼



お魚コース

海鮮ぶっかけ丼(ほたて)



いろどりコース

みつせ鶏親子丼



あじわいコース

名古屋コーチンの ひつまぶし



料理のゴツ 教えます



秋から冬にかけて、寒くなると美味しくなるのが大根です。生でも、煮ても、炒めても美味しい大根。お料理のレパートリーが増えると、食卓が豊かになります。新しい味に挑戦してみましょう。

今月の料理のポイント

○鶏手羽先と大根の煮物

鶏肉を焼いてから煮るひと手間で、見た目もより美味しそうに仕上がります。

○大根と牛肉の韓国風煮物

ピリ辛の味付けは、ご飯にぴったりの一品です。コチュジャンの量は辛さは加減しましょう。

○しゃぶしゃぶ大根

豚肉に火を通しすぎないように、80℃位のお湯でしゃぶしゃぶしましょう。少しピンク色位で、余熱で丁度良くなります。

○菊の酢の物（おろし酢和え）

食用菊はサッと茹でて水にとらず、ザルに上げて冷まして。香りが良く、シャキシャキした食感が、とても美味しくなります。



鶏手羽先と大根の煮物

材料 4人分

- 〔鶏手羽先……………8本
- 〔しょうゆ……………大さじ1
- サラダ油……………適宜
- 大根……………500g
- しょうが……………少々
- 〔だし汁……………2カップ
- 酒……………大さじ2
- ④ みりん……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ2
- ※追加の調味料……しょうゆ、砂糖

作り方

- ① 鶏手羽先は、先の部分を落とし、皮目の反対側の2本の骨の間に切り込みを入れる。しょうゆで下味をつけた後、フライパンで両面に少し色がつく位焼く。
- ② 大根は1.5cm厚さの輪切りにし、皮をぐるりと少し厚めにむく。更に半月に切り、竹串がスッと通る位まで茹でて、ザルに上げる。
- ③ 鍋に④の煮汁を合わせ、①の鶏肉と②の大根を入れ、火にかける。煮立ったらアクを取り、落としぶたをして弱めの中火でコトコトと煮る。
- ④ ③の煮汁が半分位になったら味をみて、足りなかったら調味料を加え味を調える。更に4～5分煮たら火を止め、そのまま冷ます。

我が家の食育



第183回

四季のある日本では、一年を通して、それぞれの季節に美味しい食材がありますね。当たり前のように思っていますが、これはとても素敵なことです。毎年、秋の紅葉シーズンに、奥塩原の高原大根を買い求めるのが我が家の恒例となっています。せっかくだから…と、大きな大根を2～3本買ってくるのです。「ここはおでん」「ここはふろふき大根」「ここはサラダと浅漬けに」「ここは大根おろし」「ここはみそ汁」と、一本の大根をうまく使いきっています。大根は

捨てる所なく、全てを美味しく食べられます。葉と皮は細かく刻んで塩もみし、これをごま油を使い赤唐辛子と一緒にいてねいに炒め、ふりかけ風に仕上げます。ご飯にのせていただくと本当に美味しく、ついおかわりしたくなります。たかが大根と言わないでください。水々しくて甘い高原大根は、晩秋のごちそうで、我が家の食卓を彩らせてくれます。

食欲の秋。目で、香りで、味で、大いに楽しみたいものです。

大根と牛肉の韓国風煮物

材料 4人分

大根 …………… 500g	水 …………… 300cc
ごま油 … 大さじ1と1/2	鶏ガラスープの素 …………… 小さじ1と1/2
塩、こしょう …… 各少々	④ コチュジャン …大さじ2〜3
サラダ油 … 大さじ1と1/2	しょうゆ …大さじ1と1/2
牛バラ肉(うす切り) … 250g	砂糖 …………… 大さじ3
塩、こしょう …… 各少々	ねぎ …………… 10cm
にんにく …………… 1片	しょうが …………… 1片

作り方

- ① 大根は皮をむき、長めの乱切りにしサッと茹でる。
- ② 牛肉は7〜8cmの長さに切り、軽く塩、こしょうする。にんにくはせん切りにし、ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、①の大根を炒める。塩、こしょうして全体に軽く焼き色がついたら取り出す。
- ④ ③の鍋にサラダ油を熱し、にんにくをこがさないように炒める。香りが出たら牛肉を加えて炒め、肉の色が変わったら③の取り出した大根をもどす。④の調味液を加え、中火で大根が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 煮上がった後は水気を強火でとばし、火を止める。ねぎ、しょうがを加え、全体をザッと混ぜて器に盛り付ける。



しゃぶしゃぶ大根

材料 4人分

大根(中央部) …… 200g	ポン酢しょうゆ …… 適宜
④ 塩 …………… 小さじ1	万能ねぎ …………… 2本
水 …………… 2カップ	
昆布 …………… 5cm	
豚うす切り(しゃぶしゃぶ用) …………… 200g	

作り方

- ① 大根は皮をむき1mmの厚さの薄い輪切りにする。
- ② 鍋に④の塩水と昆布を入れ、①の大根を20分位漬ける。大根がしんなりしたらそのまま火にかけ、歯ごたえが残る程度に茹で大根を取り出す。
- ③ ②の大根を取り出した後の湯にサッと豚肉を入れて、すぐに取り出し、水気をふき取る。
- ④ 器に大根と豚肉を交互に重ねて盛り付け、ポン酢しょうゆをかけ万能ねぎの小口切りを天に盛って仕上げる。

菊の酢の物(おろし酢和え)

材料 4人分

菊の花 …………… 1/2パック	○合わせ酢
熱湯	酢 …………… 大さじ2
酢 …………… 大さじ1〜2	うす口しょうゆ …………… 大さじ1と1/2
大根 …………… 200g	④ みりん …………… 大さじ3
きゅうり …………… 1本	だし汁 …………… 大さじ3
たて塩	
塩 …… 小さじ1と1/2	
水 …… 1カップ	

作り方

- ① 菊の花は、水洗いした後、ガクの部分はずしてバラバラにする。
- ② 湯をわかし、酢を入れる。①の菊を少しずつ入れて手早くサッと上げる。ザルにとって冷ます。
- ③ 大根はおろして水気を絞っておく。きゅうりは1cm角に切り、たて塩に浸し、しんなりしたら水気を絞る。
- ④ ボールに④を合わせ入れ、合わせ酢を作り、大根おろしに加えてみぞれ酢を作る。②の茹でた菊と③のきゅうりを合わせ入れ全体を和える。



10月 3日月~11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 3日(月)

Bコース 4日(火)

2人用

本体価格
1,833円
(税込 1,980円)

4人用

本体価格
3,130円
(税込 3,380円)

6人用

本体価格
4,537円
(税込 4,900円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用	4人用	6人用			
ホタテ炊き込みご飯の素	冷凍	2合用	3合用	2合用 ×2パック	124	3.0	1日目 ●ホタテ炊き込みご飯 ●萬菜豆腐
萬菜豆腐(和風あん付き)	冷凍	2個 (190g)	4個 (380g)	6個 (570g)	202	1.2	
プチカップパリパリ醤油だいこん	チルド	80g	80g ×2パック	80g ×2パック	78	2.9	●醤油だいこん
栃木県産豚ロースしょうゆ糀たれ漬け	冷凍	180g	360g	540g	250	0.9	2日目 ●豚ロースしょうゆ 糀たれ漬け焼き
きのこの酸辣湯	常温	100g	200g	200g ×2パック	114	4.9	●きのこの酸辣湯
ひとくち MEMO	栃木県産豚ロースしょうゆ糀たれ漬け 栃木県産の豚ロースを厚切りにスライスし、しょうゆ糀ダレで味付けしました。使用しているしょうゆ糀は、国産米で作った生糀と醤油等を合わせ2~3か月じっくり熟成させています。						

Aコース 5日(水)

Bコース 6日(木)

2人用

本体価格
1,713円
(税込 1,850円)

4人用

本体価格
3,111円
(税込 3,360円)

6人用

本体価格
4,213円
(税込 4,550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 ●チキンと マカロニのグラタン
エコープ早ゆでマカロニ	常温	200g	200g	200g	362	0.0	
ごぼうサラダ	チルド	140g	140g ×2パック	140g ×2パック	189	1.4	●ごぼうサラダ
船凍メカジキ切身	冷凍	2切 (140g)	2切(140g) ×2パック	2切(140g) ×3パック	153	0.2	2日目 ●メカジキ南蛮
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	129	1.8	●チーズ入り 笹かまぼこ
ひとくち MEMO	エコープ早ゆでマカロニ マカロニの厚みに工夫を加えた早ゆでタイプのマカロニで、通常の茹で時間の半分以下で茹で上げることができます。汎用性の高いストレートタイプのマカロニなので、サラダ、グラタンなど幅広い用途に使用できます。						

Aコース 7日(金)

Bコース 8日(土)

2人用

本体価格
1,352円
(税込 1,460円)

4人用

本体価格
2,185円
(税込 2,360円)

6人用

本体価格
2,926円
(税込 3,160円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用	4人用	6人用			
栃木県産豚肉切り落とし(カタ)	チルド	200g	300g	400g	216	0.1	1日目 ●肉と野菜の炒め物 ●まいたけご飯
栃の木 まいたけ	チルド	100g	150g	200g	15	0.0	
北海道産天然ぶり照焼	冷凍	2切 (160g)	4切 (320g)	6切 (480g)	248	1.6	2日目 ●ぶり照焼
パッピーまんじゅう	冷凍	4個 (100g)	8個 (200g)	12個 (300g)	230	0.9	
北の大豆もめん豆腐	チルド	180g ×2個	(180g×2個) ×2パック	(180g×2個) ×2パック	83	0.1	●豆腐ステーキ
ひとくち MEMO	パッピーまんじゅう 国産のパプリカとピーマンを使った美味しいまんじゅうです。パプリカは甘みが多くあり、肉等との相性も抜群です。						

Aコース 10日(月)お休み

Bコース 11日(火)

2人用

本体価格
1,546円
(税込 1,670円)

4人用

本体価格
2,602円
(税込 2,810円)

6人用

本体価格
3,741円
(税込 4,040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			
赤魚昆布仕立て	冷凍	2切 (160g)	4切 (320g)	6切 (480g)	99	1.2	1日目 ●赤魚 昆布仕立て焼き
冷凍あさり(北海道産)	冷凍	150g	200g	250g	30	2.2	
みつせ鶏塩こうじ漬け	冷凍	200g	200g ×2パック	200g ×3パック	135	1.1	●あさりの汁物
中華パリ皮春巻	冷凍	4個 (140g)	8個 (280g)	12個 (420g)	193	0.8	2日目 ●みつせ鶏 塩こうじ漬け焼き
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。						

※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)

国産若鶏モモ肉…………… 200g
塩…………… 少々
エコープ早ゆでマカロニ…………… 50g
玉ねぎ(薄切り)…………… 1/2個
しめじ(ほぐす)…………… 50g
ほうれん草(5cm長さ)…………… 2株
油…………… 適量
塩・こしょう…………… 少々

<ホワイトソース>

バター…………… 50g
小麦粉…………… 50g
牛乳…………… 2と1/2カップ
生クリーム(又は牛乳)…………… 1/2カップ
塩…………… 小さじ2/3

ピザ用チーズ…………… 適量
パセリ(みじん切り)…………… 適量

作り方

- ① 鶏肉は食べやすく切って塩を振る。マカロニは表示どおりに茹でる。
- ② フライパンにバターを入れて溶かし、泡立つまで煮立てたら小麦粉を一気に加え、木べらで手早く混ぜ、バターとなじませる。
- ③ クツクツと泡立ちが静かになるまで混ぜながら加熱し、牛乳を数回に分けて加え、その都度ゆっくりとかき混ぜなじませる。
- ④ 途中で塩を加え全体的にねっとりとした質感になるまで混ぜたら生クリームを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 別のフライパンに油を熱し、鶏肉、玉ねぎ、しめじを炒め、玉ねぎが透き通ってきたらほうれん草を加えて更に炒め、塩・こしょうを振る。
- ⑥ ⑤にマカロニと④の2/3量を加えて混ぜ合わせ、グラタン皿に盛り付ける。その上に残りのホワイトソース、ピザ用チーズの順にのせ、トースターで焼き目がつくまで焼き、パセリを散らす。



5日水
6日木
お届け

国産若鶏モモ肉・エコープ早ゆでマカロニを使って

チキンとマカロニのグラタン

1人分あたり

カロリー	塩分
1,085kcal	2.9g

材料(2人分)

船凍メカジキ切身 …… 2切(140g)
塩・こしょう…………… 少々
片栗粉…………… 適量
油…………… 適量

- Ⓐ 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
- Ⓑ 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Ⓐを加えて全体を絡め、器に盛り付け、混ぜ合わせたⒷをかける。



5日水
6日木
お届け

船凍メカジキ切身を使って

メカジキ南蛮

1人分あたり

カロリー	塩分
417kcal	2.7g

10月12日水~20日木

レシピ紹介商品
 ごはんの日

季節のメニュー
 特別メニュー

Aコース
 12日(水)
Bコース
 13日(木)

2人用
 本体価格
1,343円
 (税込 1,450円)

4人用
 本体価格
2,148円
 (税込 2,320円)

6人用
 本体価格
3,028円
 (税込 3,270円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用	4人用	6人用			
栃木県産豚小間肉(モモ)	チルド	200g	300g	400g	183	0.1	1日目 ●豚肉と白菜の旨煮 ●のり佃煮
のり佃煮	冷凍	60g	80g	100g	187	7.6	
寒鯖一夜干し	冷凍	1枚	1枚 ×2パック	1枚 ×3パック	285	1.1	2日目 ●鯖一夜干しの焼物 ●しらす納豆
釜あげしらす	冷凍	40g	60g	40g ×2パック	91	2.3	
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	のり佃煮 着色料、防腐剤は使用せず、ひとえぐさの持つ自然の繊維の食感を残し余分な調味料も控えたこだわりの、のりの佃煮です。						

Aコース
 14日(金)
Bコース
 15日(土)

2人用
 本体価格
1,630円
 (税込 1,760円)

4人用
 本体価格
2,815円
 (税込 3,040円)

6人用
 本体価格
4,250円
 (税込 4,590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			
熟成紅鮭切身	冷凍	2切 (140g)	4切 (280g)	6切 (420g)	136	1.7	1日目 ●鮭の焼物 ●たこカツ
宮城のたこカツ	冷凍	4個 (140g)	8個 (280g)	12個 (420g)	167	2.0	
栃木県産小麦の生うどん(つゆ付)	チルド	2人用	4人用	6人用	237	5.6	2日目 ●きつねうどん
自然のうまみ味付いなり	チルド	5枚 ×2パック	5枚 ×2パック	5枚 ×4パック	234	1.5	
ひとくち MEMO	自然のうまみ味付いなり 国産大豆100%使用の豆腐生地をじっくり丁寧に揚げて、ふっくらやわらかな油揚げに仕上げました。甘みとコクのあるまろやかな味付けで、ご飯を詰めるだけで美味しいいなり寿司がすぐに作れます。お弁当やおもてなしにもぴったりです。						

Aコース
 17日(月)
Bコース
 18日(火)

2人用
 本体価格
1,556円
 (税込 1,680円)

4人用
 本体価格
2,870円
 (税込 3,100円)

6人用
 本体価格
4,009円
 (税込 4,330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			
大きな餃子	冷凍	6個 (204g)	6個(204g) ×2パック	6個(204g) ×3パック	224	1.5	1日目 ●焼餃子 ●棒々鶏
棒々鶏の素セット	冷凍	110g	220g	330g	226	2.4	
まぐろのたたき身丼(ごま風味)	冷凍	120g	240g	360g	116	2.4	2日目 ●まぐろの たたき身丼 ●だし巻玉子 ●長なす浅漬
ふっくらだし巻玉子	チルド	1本	1本 ×2パック	1本 ×3パック	162	1.0	
長なす浅漬	チルド	1本	1本 ×2パック	1本 ×2パック	33	3.5	
ひとくち MEMO	棒々鶏の素セット 国産鶏ムネ肉を独自の製法でしっとりとした食感の蒸し鶏にし、コクがあり香り豊かなゴマ味噌だれをセットにしました。お好みの野菜や豆腐、麺などと一緒に召し上がりください。						

Aコース
 19日(水)
Bコース
 20日(木)

2人用
 本体価格
1,741円
 (税込 1,880円)

4人用
 本体価格
2,861円
 (税込 3,090円)

6人用
 本体価格
3,963円
 (税込 4,280円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用	4人用	6人用			
栃木県産豚ローススライス	チルド	200g	300g	400g	253	0.1	1日目 ●かぼちゃの肉巻き ●するめいか 一夜干し
するめいか一夜干し	冷凍	1枚 (130g)	2枚 (260g)	3枚 (390g)	79	0.9	
ピチットシマホッケフィーレ	冷凍	1枚 (190g)	2枚 (380g)	3枚 (570g)	156	1.1	2日目 ●ほっけの焼物 ●明太子ご飯
無着色辛子明太子	冷凍	50g	70g	90g	126	5.6	
ひとくち MEMO	するめいか一夜干し 国産のするめいかを原料にし、薄い塩味で軽く干し上げることでいかの甘みを引き出しました。						

材料(2人分)

栃木県産豚小間肉(モモ) …… 200g
酒 …… 大さじ1
しょうゆ …… 小さじ1
片栗粉 …… 適量
白菜 …… 1/6個人
人参(短冊) …… 1/4本
しいたけ(うす切り) …… 2枚
油 …… 適量
みりん …… 大さじ2
A オイスターソース・しょうゆ・酒
酢 …… 各大さじ1
ごま油 …… 大さじ1/2
小さじ2

作り方

- ① 豚肉は酒・しょうゆで下味をつけ、片栗粉をまぶす。白菜は芯と葉に分け食べやすく切る。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒め、色が変わったら一旦取り出す。
- ③ ②のフライパンに白菜の芯、人参、しいたけを入れて炒め、柔らかくなったら白菜の葉を加えて更に炒める。
- ④ ③に②を戻し入れ、混ぜ合わせたAを加えて全体を炒め合わせる。豚肉に火が通ったら仕上げにごま油を回しかけ、器に盛り付ける。



12日水
13日木
お届け

栃木県産豚小間肉(モモ) を使って

豚肉と白菜の旨煮

1人分あたり

カロリー 塩分
349kcal 2.9g

材料(2人分)

栃木県産豚ローススライス …… 200g
塩・こしょう …… 少々
小麦粉 …… 適量
かぼちゃ …… 1/4個
油 …… 適量
しょうゆ …… 大さじ1と1/2
A 酒・みりん …… 各大さじ1
砂糖 …… 小さじ2
にんにく(すりおろす) …… 小さじ1/2
バター …… 10g
パセリ(みじん切り) …… 適量

作り方

- ① かぼちゃは種とワタを除き、長さを半分にして厚さ2cm程度のくし形に切る。耐熱皿にかぼちゃを並べ、水を少々振りかけ、ラップをして電子レンジ(500W)で3分加熱する。
- ② 豚肉は縦に広げて塩・こしょうを振り、小麦粉を薄く振りかけて、かぼちゃに巻き付ける。
- ③ フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして入れ、片面に焼き色が付いたら裏返し、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ 豚肉に火が通ったら、余分な油をペーパータオルで拭き取り、混ぜ合わせたAを加えて全体を絡める。仕上げにバターを加えて全体をなじませ、器に盛り付けパセリをのせる。



19日水
20日木
お届け

栃木県産豚ローススライス を使って

かぼちゃの肉巻き

1人分あたり

カロリー 塩分
462kcal 2.4g

10月24日(月)~31日(月)

 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
24日(月)
Bコース
25日(火)

2人用
本体価格
1,759円
(税込 1,900円)

4人用
本体価格
2,806円
(税込 3,030円)

6人用
本体価格
4,204円
(税込 4,540円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用	4人用	6人用			
栃木県産豚バラうす切り	冷凍	200g	300g	400g	395	0.1	1日目 ●豚バラと白菜の重ね煮 ●かつおフレークと里芋の和風ポテトサラダ 2日目 ●さんま塩麹漬焼き ●とろろ昆布の汁物 ●納豆
かつおフレーク 	常温	70g	70g	70g ×2パック	347	0.7	
さんま塩麹漬	冷凍	2尾 (180g)	2尾(180g) ×2パック	2尾(180g) ×3パック	332	9.9	
とろろ昆布	常温	25g	25g	25g ×2パック	232	5.8	
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	
ひとくちMEMO	さんま塩麹漬 鮮度の良い宮城県女川産のさんまを使用しています。頭と内臓を処理し、米麹にもち米を加えて塩かどを柔らかくした漬け床に約48時間漬け込みました。						

Aコース
26日(水)
Bコース
27日(木)

2人用
本体価格
2,028円
(税込 2,190円)

4人用
本体価格
3,278円
(税込 3,540円)

6人用
本体価格
4,759円
(税込 5,140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	世界のグルメフェア 1日目 ●韓国風のり巻 キンパ  ●キムチチゲ  2日目 ●ベトナムフォー 
ワンドフルサラダ(かに風味かまぼこ) 	チルド	40g×2個	40g×2個	(40g×2個) ×2パック	93	2.3	
国産本格キムチ 	チルド	200g	200g	300g	76	3.1	
北の大豆絹(充填) 	チルド	120g×3個	(120g×3個) ×2パック	(120g×3個) ×2パック	64	0.0	
国産米を使ったフォーセット(蒸鶏付) 	冷凍	2人用	4人用	6人用	232	3.3	
もやし	チルド	250g	250g	250g ×2パック	14	0.0	
ひとくちMEMO	国産米を使ったフォーセット(蒸鶏付) 国産米を使用したライスヌードルと鶏ベースのスープに鶏油を加え、魚醤をアクセントにしたエスニック感たっぷりのスープをセットにしました。お好みでレモンやライムを絞ってください。						

Aコース
28日(金)
Bコース
29日(土)

2人用
本体価格
2,000円
(税込 2,160円)

4人用
本体価格
3,111円
(税込 3,360円)

6人用
本体価格
4,796円
(税込 5,180円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用	4人用	6人用			
メバチまぐろ切り落とし	冷凍	120g	180g	120g ×2パック	100	0.8	1日目 ●刺身盛り合わせ 2日目 ●フライ盛り合わせ
天然ひらめ刺身用フィレ(生食用)	冷凍	80g	80g	80g ×2パック	89	0.3	
栃木県産豚ロースカツ	冷凍	2枚 (300g)	4枚 (600g)	6枚 (900g)	263	0.4	
かぼちゃコロッケ	冷凍	2個 (145g)	4個 (290g)	6個 (435g)	174	0.7	
ひとくちMEMO	かぼちゃコロッケ かぼちゃとじゃがいもをまろやかでしっとりとした食感のコロッケに仕上げました。冷めてもサクサク感の維持する衣を使用しています。						

Aコース
31日(月)

2人用
本体価格
1,546円
(税込 1,670円)

4人用
本体価格
2,602円
(税込 2,810円)

6人用
本体価格
3,741円
(税込 4,040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			
赤魚昆布仕立て	冷凍	2切 (160g)	4切 (320g)	6切 (480g)	99	1.2	1日目 ●赤魚 昆布仕立て焼き ●あさりの汁物 2日目 ●みつせ鶏 塩こうじ漬け焼き ●中華春巻
冷凍あさり(北海道産)	冷凍	150g	200g	250g	30	2.2	
みつせ鶏塩こうじ漬け	冷凍	200g	200g ×2パック	200g ×3パック	135	1.1	
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。						



24日
25日
お届け

材料(2人分) -----
 かつおフレーク 1/2袋
 里芋 4個
 きゅうり(薄切り) 1/2本
 柚子こしょう 小さじ1
 しょうゆ 小さじ1/2
 マヨネーズ 大さじ1と1/2
 塩・こしょう 少々

作り方 -----
 ① 里芋は水洗いし、皮つきのまま1個ずつラップに包み、電子レンジ(500W)で途中上下を返して5分加熱する。里芋の粗熱が取れたら皮を剥き、ボウルに入れてフォークで潰し、柚子こしょう、しょうゆを加えて混ぜ、冷ます。
 ② きゅうりは塩少々(分量外)を加えて塩もみし、サッと水洗いして水気を絞る。
 ③ ①に、②、かつおフレーク、マヨネーズを加えて混ぜ、塩・こしょうで味を調え器に盛り付ける。

かつおフレークを使って

かつおフレークと里芋の和風ポテトサラダ

1人分あたり	
カロリー	塩分
188kcal	0.8g

栃木県産豚肉切り落とし(カタ)・ワンダフルサラダ(かに風味かまぼこ)を使って

韓国風のり巻 キンパ

材料 2合(4本分) -----

栃木県産豚肉切り落とし(カタ) .. 100g
 油 適量
 焼肉のたれ 適量
 卵 1個
 塩・砂糖 各少々
 油 適量
 ほうれん草(5cm) 3株
 人参(千切り) 1/2本
 ごま油・塩 各少々
 ワンダフルサラダ .. 1/2パック
 たくあん 100g
 ごはん 2合分
 塩 小さじ1
 ごま油・白ごま .. 各大さじ2
 焼きのり 4枚
 ごま油 適量
 白ごま 適量

作り方 -----

- フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒め、焼肉のたれで味付けする。ボウルに卵を割り入れ、塩・砂糖を加えて混ぜる。フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、薄焼き卵を作り1cm幅に切る。
- ほうれん草と人参は一緒に茹でて水にとり、水気を絞ってごま油と塩で味付けする。たくあんは6~7cmの棒状に切る。
- ①を混ぜて冷まし、4等分にする。
- 巻きすに焼きのりを横長にのせ、巻き終わりを1/4程度残してご飯を薄く広げる。ごはんの真ん中に①、②、ワンダフルサラダをのせ巻く。
- 巻き終わりを下にして皿に並べ、仕上げにごま油を薄く塗る。約1.5cm幅に切って器に盛り付け、白ごまを振る。



26日
27日
お届け

2合(4本分)あたり	
カロリー	塩分
1,684kcal	5.8g



26日
27日
お届け

栃木県産豚肉切り落とし(カタ)・
 国産本格キムチ・北の大豆絹を使って

キムチチゲ

材料(2人分) -----

栃木県産豚肉切り落とし(カタ) .. 100g
 国産本格キムチ 80g
 にんにく(みじん切り) 1片
 ごま油 適量
 水 2カップ
 北の大豆絹 120g
 しょうゆ・酒・ごま油 .. 各大さじ1
 みりん・コチュジャン .. 大さじ1/2
 鶏ガラスープの素 .. 小さじ2
 卵(溶く) 1個
 万能ねぎ(小口切り) 適量

作り方 -----

- 小鍋にごま油を熱し、にんにくを入れて加熱する。香りが立ったら豚肉、キムチを入れてじっくりと炒める。
- ①に水と混ぜ合わせた②を加えて加熱し、煮立ったら豆腐を加えて煮込む。
- 豆腐が温まったら卵を流し入れ、器に盛り付け万能ねぎを散らす。

ポイント -----



辛味を足す場合はお好みで粉唐辛子を加えてください。

1人分あたり	
カロリー	塩分
312kcal	3.8g

10月 3日月~11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

3日
(月)

Bコース

4日
(火)

2人用

本体価格
2,472円
(税込 2,670円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
国産穴子めしの素	冷凍	2合用 (110g)	167	6.3	
みつせ鶏とり天(和風しょうゆ)	冷凍	220g	208	1.4	
らくらく調理 きんぴら用	チルド	300g	44	0.1	
船凍メカジキ切身	冷凍	2切 (140g)	153	0.2	
するめいかカット(下足付き)	冷凍	150g	83	0.5	
ひとくち MEMO	国産穴子めしの素 国産の穴子を焼き上げた後、炊き込みご飯用に刻み、調味液を添付しました。香ばしい焼きあなごの風味を炊き込みご飯でお手軽にお楽しみいただけます。				1日目 ●国産穴子めし ●みつせ鶏とり天 ●ごぼうサラダ
					2日目 ●メカジキのソテー ●いかと里芋の煮物

Aコース

5日
(水)

Bコース

6日
(木)

2人用

本体価格
1,407円
(税込 1,520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
ニシマガレイ(内臓取り)	冷凍	2枚 (200g)	95	0.2	
昔のままの野菜天	チルド	4枚 (240g)	114	1.0	
秋さわら切身	冷凍	2切 (150g)	177	0.2	
子持ちからふとししゃも	冷凍	120g	163	1.7	
ひとくち MEMO	昔のままの野菜天 白身魚のスケソウダラをベースに、国内産のキャベツ、人参、玉ねぎ、ごぼうをブレンドしました。野菜のシャキッとした食感が生きています。				1日目 ●かれいの煮付 ●昔のままの野菜天
					2日目 ●さわらのレモン照り焼き ●子持ちししゃもの焼き物

Aコース

7日
(金)

Bコース

8日
(土)

2人用

本体価格
1,667円
(税込 1,800円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
天然ぶりのふっくら竜田揚げ	冷凍	200g	225	0.3	
エコープ国内産原そう使用芽ひじき	常温	15g	147	4.7	
北海道産塩味えだ豆	冷凍	220g	137	0.3	
野菜餃子	冷凍	12個 (216g)	211	1.1	
北の大豆もめん豆腐	チルド	180g x2パック	83	0.1	
ひとくち MEMO	エコープ国内産原そう使用芽ひじき 国内で収穫されたひじき原藻を国内で釜炊きし、先端の芽の部分を選別しました。やや太めでシャキシャキとした食感の良さが特徴です。食物繊維、カルシウム、鉄分が豊富に含まれています。				1日目 ●ぶりのふっくら竜田 ●ひじきと枝豆の デリ風サラダ
					2日目 ●野菜餃子 ●豆腐の中華スープ

Aコース

お休み

10日
(月)

Bコース

11日
(火)

2人用

本体価格
1,870円
(税込 2,020円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
身厚な三陸産カットいかバター醤油ソース付	冷凍	225g	119	1.9	
北海道グラタン	冷凍	2個 (360g)	143	0.8	
銀宝切身	冷凍	2切 (160g)	163	0.1	
冷凍あさり(北海道産)	冷凍	150g	30	2.2	
ひとくち MEMO	銀宝切身 くせがなく淡泊な白身魚です。塩焼き、照焼、煮魚など幅広くご利用いただけます。				1日目 ●いかのソテー バター醤油ソース ●北海道グラタン
					2日目 ●銀宝の煮付け ●あさりの汁物

※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)

- 秋さわら切身 …………… 2切(150g)
- 酒 …………… 大さじ1
- 塩 …………… 少々
- 小麦粉 …………… 適量
- 油 …………… 適量
- しし唐 …………… 4本
- しょうゆ・酒・みりん・レモン汁 …………… 各大さじ1
- 砂糖 …………… 大さじ1/2
- レモンの皮(千切り) …… お好みで

作り方

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



5日水
6日木
お届け

秋さわら切身 を使って

さわらのレモン照り焼き

1人分あたり	
カロリー	塩分
248kcal	2.0g

材料(2人分)

- エコープ国内産原そう使用芽ひじき …………… 5g
- 北海道産塩味えだ豆 …………… 50g
- れんこん(薄切り) …………… 1/2節
- 人参(千切り) …………… 3cm
- マヨネーズ …………… 大さじ2
- 白すりごま …………… 大さじ1
- しょうゆ …………… 小さじ1
- 酢・和風だしの素 …… 小さじ1/2
- 砂糖 …………… ひとつまみ
- 塩・こしょう …………… 少々

作り方

- ① ひじきはたっぷりの水で戻し、さっと茹でて水気を絞る。えだ豆は解凍してさやから出す。れんこんと人参は熱湯で茹でてザルにあげ、水気を切って冷ます。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合せ、①を加えて全体を和える。



7日金
8日土
お届け

エコープ国内産原そう使用芽ひじき・北海道産塩味えだ豆 を使って

ひじきと枝豆のデリ風サラダ

1人分あたり	
カロリー	塩分
216kcal	1.8g

10月12日(水)~20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

12日(水)

Bコース

13日(木)

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	おすすめの献立
銀座伴助 赤魚フィーレ干し	冷凍	1枚 (230g)	169	1.4	1日目 ●赤魚フィーレの焼き物 ●ふんわり野菜揚げ
ふんわり野菜揚げ	冷凍	6個 (108g)	245	0.9	
銀ひらす柚子味噌漬	冷凍	2切 (160g)	161	0.8	2日目 ●銀ひらすの 柚子味噌漬焼き ●しらす納豆
釜あげしらす	冷凍	40g	91	2.3	
あさひ納豆国産極小粒	チルド	2個	187	1.1	
ひとくち MEMO	銀ひらす柚子味噌漬 徳島の天然柚子果汁を西京味噌に加えて練り上げた味噌床に漬けています。柚子の爽やかな酸味が味噌漬けの後味をさっぱりとさせています。				

Aコース

14日(金)

Bコース

15日(土)

2人用

本体価格

1,815円

(税込 1,960円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
熟成紅鮭切身	冷凍	2切 (140g)	136	1.7	1日目 ●鮭の焼き物 ●あじの南蛮漬
氷温造りあじの南蛮漬	冷凍	200g	195	1.2	
栃木県産小麦の生うどん(つゆ付)	チルド	2人用	237	5.6	2日目 ●えび天うどん
こだわりのえび天ぷら	冷凍	2尾	212	0.2	
ひとくち MEMO	氷温造りあじの南蛮漬 国産のあじを使用し、国産のたまねぎ、にんじんと一緒に調味酢に漬込みじっくりと氷温熟成しました。酸っぱすぎないまろやかな酸味で幅広い方々に美味しくお召上がりいただける南蛮漬です。				

Aコース

17日(月)

Bコース

18日(火)

2人用

本体価格

1,935円

(税込 2,090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
骨取り天然鯛のオイル焼き(レモンペッパー)	冷凍	150g	215	1.9	1日目 ●鯛のオイル焼き ●海藻サラダ
塩蔵海藻サラダ	チルド	40g	13	1.0	
海鮮ぶっかけ丼の具(ほたて)	冷凍	100g ×2個	92	2.5	2日目 ●海鮮ぶっかけ丼 ●ゆず大根
ゆず大根	チルド	100g	96	3.0	
ひとくち MEMO	骨取り天然鯛のオイル焼き(レモンペッパー) 鹿児島県で水揚げされた天然真鯛をレモンペッパーで味付けしました。骨取り加工済みなのでお子様にも安心です。解凍したレモンペッパー調味液に含まれるオイルのみでフライパンでそのまま加熱してください。				



Aコース

19日(水)

Bコース

20日(木)

2人用

本体価格

1,574円

(税込 1,700円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
栃木県産豚ローススライス	チルド	200g	263	0.1	1日目 ●かぼちゃと豚肉の 甘酢あん ●中華ワンタンスープ
中華ワンタン(スープ付)	冷凍	10個 (83g)	191	6.4	
さば文化干三枚おろし	冷凍	2枚 (200g)	319	2.3	2日目 ●さばのトマト煮 ●ハッセルバックポテトの 明太マヨのせ
無着色辛子明太子	冷凍	50g	126	5.6	
ひとくち MEMO	中華ワンタン(スープ付) 天然調味料を使用したワンタンです。ジューシーな豚肉の旨味と生姜の香りがマッチしたワンタンです。つるつとしたのど越しをお楽しみください。				

※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)

- 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
- かぼちゃ …… 1/6個
- ピーマン …… 2個
- 玉ねぎ(くし形) …… 1/2個
- 油 …… 適量
- 水 …… 大さじ3
- 酢 …… 大さじ2
- ④ 砂糖・しょうゆ …… 各大さじ1
- ごま油・片栗粉 …… 各小さじ1
- 鶏ガラスープの素 …… 小さじ1/2

作り方

- ① 豚肉は食べやすく切って塩・こしょうを振り、薄く片栗粉をまぶす。
- ② かぼちゃは種とワタを除き、長さを半分にして1.5cm幅のくし形に切る。耐熱皿にかぼちゃを入れて水を振りかけ、ラップをして電子レンジ(500W)で1分加熱する。ピーマンは大き目の乱切りにする。
- ③ フライパンに多めの油を熱し、②と玉ねぎを入れて揚げ焼にし、油を切る。続いて豚肉を入れて全体がカリッとするまで揚げ焼きにして油を切る。
- ④ ③のフライパンの余分な油を拭き取り、④を順番に加えて混ぜ、中火にかけて少し泡立つまで加熱する。
- ⑤ ④に③を戻し入れ、全体をサッと和えて器に盛り付ける。



19日水
20日木
お届け

栃木県産豚ローススライス を使って

かぼちゃと豚肉の甘酢あん

1人分あたり	
カロリー	塩分
448kcal	1.9g

材料(2人分)

- じゃがいも …… 2個
- ④ オリーブオイル …… 大さじ2
- ④ にんにく(すりおろす) …… 小さじ1
- 塩・黒こしょう …… 少々
- バター …… 10g
- ④ 無着色辛子明太子 …… 50g
- ④ マヨネーズ …… 大さじ2
- 牛乳 …… 小さじ2
- パセリ(みじん切り) …… 適量

作り方

- ① じゃがいもは皮のまましっかりと洗う。じゃがいもの両端に割りばしを置き、切り離さないように3mm幅くらいで全体に切れ目を入れる。水に5分程度さらし、ラップに包んで電子レンジ(500W)で6分加熱する。
- ② 耐熱容器に①を入れ、混ぜ合わせた④を全体に塗り、塩・黒こしょうを振り、切り込みの隙間にバターを入れる。
- ③ ②に混ぜ合わせた④をのせ、オーブントースターでこんがりとするまで焼き、器に盛り付けパセリを散らす。



19日水
20日木
お届け

無着色辛子明太子 を使って

ハッセルバックポテトの明太マヨのせ

1人分あたり	
カロリー	塩分
425kcal	2.2g

※①のじゃがいもの加熱時間は、大きさによって調整してください。

10月24日(月)~31日(月)



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(月)

Bコース

25日(火)

2人用

本体価格

2,167円

(税込 2,340円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
北海道産スキンレスます切身	冷凍	2切 (160g)	161	0.1	
ツナマヨはんぺん焼き	冷凍	6個 (150g)	188	1.6	
半熟風オムレツ	冷凍	120g ×2	101	0.7	
さんま塩糍漬	冷凍	2尾 (180g)	332	9.9	
国産小粒納豆	チルド	2個	220	1.5	
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に混ぜ込みました。				1日目 ●ますとじゃがいもの クリーム煮 ●ツナマヨはんぺん焼き ●オムライス 2日目 ●さんま塩糍漬焼き ●納豆

Aコース

26日(水)

Bコース

27日(木)

2人用

本体価格

2,083円

(税込 2,250円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
天然南まぐろ切り落とし	冷凍	120g	86	1	
天然マダイスライス	冷凍	30g	146	0.1	
北の大豆絹(充填)	チルド	120g ×3個	64	0.0	
銀鱈切身	冷凍	2切 (140g)	232	0.2	
まるごと北海道ポテトサラダさやか	チルド	150g	161	1.0	
ひとくち MEMO	まるごと北海道ポテトサラダさやか ばれいしょ、人参、玉ねぎ全ての具材が北海道産のポテトサラダです。色白ですっきりした味わいの「さやか(品種)」を使用しています。				1日目 ●刺身盛り合わせ ●揚げ出し豆腐 2日目 ●銀鱈の 塩バターホイル焼き ●ポテトサラダ

Aコース

28日(金)

Bコース

29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	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	
紀州産梅入りのり佃煮	冷凍	60g	142	7.9	
境港でつくったあじフライ	冷凍	4枚 (200g)	154	0.7	
かぼちゃコロッセ	冷凍	2個 (145g)	174	0.7	
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ふれあい食材で人気のあじフライです。				



Aコース

31日(月)

2人用

本体価格

1,870円

(税込 2,020円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
身厚な三陸産カットいかバター醤油ソース付	冷凍	225g	119	1.9	
北海道グラタン	冷凍	2個 (360g)	143	0.8	
銀宝切身	冷凍	2切 (160g)	163	0.1	
冷凍あさり(北海道産)	冷凍	150g	30	2.2	
ひとくち MEMO	銀宝切身 くせがなく淡泊な白身魚です。塩焼き、照焼、煮魚など幅広くご利用いただけます。				

※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)

北海道産スキンレスます切身・2切(160g)
塩・こしょう……………少々
小麦粉……………大さじ1と1/2
バター……………20g
玉ねぎ(薄切り)……………1/4個
じゃがいも……………2個
しめじ(ほぐす)……………1/2袋
酒……………大さじ1
A) コンソメ……………小さじ1
塩・こしょう……………少々
水……………1/2カップ
牛乳……………1/2カップ
塩・こしょう……………少々
黒こしょう……………少々
パセリ(みじん切り)……………適量

作り方

- ① まずは解凍して水気を拭き取り、塩・こしょうを振って、3等分にして薄く小麦粉をまぶす。じゃがいもは1cm幅の輪切りにする。(大きい場合は半月切り)
- ② フライパンにバターを溶かしてますを入れて焼き、全体に焼き色がついたら端に寄せ、玉ねぎ、ますにまぶした残りの小麦粉を加えて炒める。
- ③ じゃがいも、しめじ、A、水を加えて蓋をせずに時々じゃがいもを返しながらか中火で10分程度煮込む。
- ④ ③に牛乳を加え、時々混ぜながら全体にとろみがつくまで加熱する。
- ⑤ 塩・こしょうで味を調べ、器に盛り付け黒こしょうを振り、パセリを散らす。



24日月
25日火
お届け

1人分あたり
カロリー 塩分
363kcal 1.9g

北海道産スキンレスます切身を使って

ますとじゃがいものクリーム煮

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
レモン(くし形)……………1/6個
バター……………20g
塩・黒こしょう……………少々
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、レモンを絞り、お好みでしょうゆ又はポン酢しょうゆをかける。



26日水
27日木
お届け

1人分あたり
カロリー 塩分
251kcal 0.79g

銀鱈切身を使って

銀鱈の塩バターホイル焼き

10月

3日月～8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
3日
(月)

Bコース
4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 しょうゆ糀たれ漬け	冷凍	180g	250	0.9	
マカロニサラダ	チルド	150g	217	1.0	
甘さをひかえたこんぶ豆	常温	145g	141	0.9	
骨ぬき赤魚みりん干し	冷凍	2枚 (240g)	123	1.4	
筑波巻	チルド	1本	247	1.2	
ひとくち MEMO	マカロニサラダ デュラム小麦100%のコシのあるマカロニに角切りの玉ねぎ、千切りの人参を合わせたやや濃い目の味付けです。		筑波巻 茨城県産ごぼうと人参を鶏肉で巻き上げ、秘伝のタレで煮込んだ惣菜です。ごぼうのシャキシャキとした食感と鶏肉の旨味が味わえます。おかずにお弁当にお酒のおつまみにも最適です。		1日目 ●豚ロース しょうゆ糀たれ漬け焼き ●マカロニサラダ ●こんぶ豆 2日目 ●赤魚みりん干し焼き ●筑波巻

2人用
本体価格
2,250円
(税込 2,430円)

Aコース
5日
(水)

Bコース
6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	
栃木県産しいたけ	チルド	100g	19	0.0	
中華ワンタン(スープ付)	冷凍	10個 (83g)	191	6.4	
長崎県五島沖産真あじの天日干し	冷凍	2枚 (250g)	137	0.7	
静岡県産釜揚げしらす	冷凍	40g	99	2.8	
ひとくち MEMO	中華ワンタン(スープ付) 天然調味料を使用したワンタンです。ジューシーな豚肉の旨味と生姜の香りがマッチしたワンタンです。つるつとしたのと越しをお楽しみください。		長崎県五島沖産真あじの天日干し 長崎県五島沖で漁獲され、長崎県長崎市に水揚げされた大型の真あじのみを使用しています。開き加工後は塩のみで味付けをおこない、一枚一枚丁寧に干し上げました。		1日目 ●鶏肉としいたけの旨塩焼き ●中華ワンタン 2日目 ●あじの焼き物 ●しらすと大葉のだし巻き玉子

2人用
本体価格
1,657円
(税込 1,790円)

Aコース
7日
(金)

Bコース
8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	
カット野菜 (ざく切りキャベツ)	チルド	200g	14	0.0	
北の大豆もめん豆腐	チルド	180g ×2パック	83	0.1	
身厚な三陸産カットいか バター醤油ソース付	冷凍	225g	119	1.9	
うま塩ねぎまんじゅう	冷凍	4個 (100g)	135	1.0	
ひとくち MEMO	身厚な三陸産カットいかバター醤油ソース付三陸産の身厚なアカイカを国内の工場で作るべく調理しやすい切り落としにしています。添付のバター醤油ソースが美味しさを一層引き立てます。		うま塩ねぎまんじゅう 豚肉をベースに長ねぎをたっぷり混ぜ込み、さっぱりとした塩味で仕上げました。使用原料をできるだけ少なくし、素材のうま味を十分に引き出しました。		1日目 ●ゆで豚とキャベツの中華和え ●豆腐ステーキ 2日目 ●いかバター醤油焼き ●うま塩ねぎまんじゅう

2人用
本体価格
1,250円
(税込 1,350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)

国産若鶏モモ肉 …………… 200g
 塩 …………… 小さじ1/2
 栃木県産しいたけ …………… 100g
 油 …………… 小さじ2
 酒 …………… 大さじ1
 黒こしょう …………… 少々

作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切り、塩を揉み込む。
- ② しいたけは石づきを取り、ひと口大のそぎ切りにする。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、①の皮目を下にして並べ入れ、両面こんがり焼き色をつける。
- ④ フライパンの空いたところ、②を入れて1分程焼く。
- ⑤ 酒を振り入れ蓋をして2分ほど蒸し焼きにし、蓋を取って炒め合わせたら火を止める。
- ⑥ 器に盛り付けて黒こしょうを振る。



5日水
6日木
お届け

国産若鶏モモ肉・栃木県産しいたけを使って
鶏肉としいたけの旨塩焼き

1人分あたり	
カロリー	塩分
260kcal	1.7g

静岡県産釜揚げしらす・大葉を使って

しらすと大葉のだし巻き玉子

材料(2人分)

卵(溶く) …………… 3個 静岡県産釜揚げしらす …… 20g
 ④ 白だし …………… 大さじ1 大葉(みじん切り) …………… 4枚
 水 …………… 大さじ3 油 …………… 適量

作り方

- ① ボウルに卵と④、解凍したしらす、大葉を入れて混ぜ合わせる。
- ② 玉子焼き器に油を入れて熱し、①の1/3量を流し入れ、菜箸で混ぜて半熟状になったら奥から手前に巻いていき、奥に寄せる。
- ③ 油を足してキッチンペーパーで拭き取り、残りの1/2量を流し入れて同様に巻く。(※卵液がなくなるまで繰り返す。)
- ④ 広げた巻きすの上に取り出し、巻いて両端を輪ゴムで止めて形を落ち着かせる。粗熱が取れたら食べやすい大きさに切り分ける。

1人分あたり	
カロリー	塩分
164kcal	1.3g



5日水
6日木
お届け



7日金
8日土
お届け

栃木県産豚肉切り落とし(カタ)・カット野菜(ざく切りキャベツ)を使って
ゆで豚とキャベツの中華和え

材料(2人分)

栃木県産豚肉切り落とし(カタ) …………… 180g
 カット野菜(ざく切りキャベツ) …………… 200g
 酒 …………… 大さじ1
 ごま油 …………… 大さじ1と1/2
 ④ 長ねぎ(みじん切り)・1/4本
 塩・しょうゆ …… 各小さじ1/2
 黒こしょう …………… 少々
 レモン(くし形) …………… 適量

作り方

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(少々)とカットキャベツを入れて1~2分茹でて軽く水気を切る。
- ② ①の鍋に酒を加えて豚肉を入れて茹でる。肉の色が変わったらザルにあげて水気を切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、④を入れて混ぜ、①と②を加えて手早く合わせて火を止める。
- ④ 器に盛り付けて黒こしょうを振り、レモンを添える。

1人分あたり	
カロリー	塩分
307kcal	1.8g

10月11日(火)~15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

お休み
10日(月)

Bコース

11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			
鶏トロの金沢白糍漬	冷凍	250g	160	1.1	1日目 ●鶏トロの白糍漬焼き ●ふっくら蒸し豆腐 2日目 ●刺身盛り合わせ ●あさりの汁物
ふっくら蒸し豆腐 和風あんかけ	冷凍	190g	179	1.4	
ビンチョウ切り落とし	冷凍	120g	108	0.7	
天然ひらめ刺身用フィレ (生食用)	冷凍	80g	89	0.3	
冷凍あさり(北海道産)	冷凍	150g	30	2.2	
ひとくち MEMO	ふっくら蒸し豆腐 和風あんかけ 国産大豆100%使用の豆腐とたっぷりの野菜を使い、ふっくら仕上った蒸し豆腐に、かつお風味の和風あんをセットしました。		天然ひらめ刺身用フィレ(生食用) 三陸近海で獲れた新鮮な脂ののった天然ひらめをお刺身に5枚におろしました。		

2人用
本体価格
2,222円
(税込 2,400円)

Aコース

12日(水)

Bコース

13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			
栃木県産豚小間肉(モモ)	チルド	180g	183	0.1	1日目 ●具だくさんとん汁 ●おさかなつくね 2日目 ●塩さばの焼き物 ●納豆
とん汁・けんちん汁用野菜セット	チルド	380g	29	0.0	
蒟蒻屋さんのこんにやく	常温	220g	5	0.0	
おさかなつくね(タレ付)	冷凍	6個 (190g)	152	1.8	
氷温造り塩さばフィーレ	冷凍	2枚 (200g)	301	1.0	
あさひ納豆国産極小粒	チルド	2個	187	1.1	ひとくち MEMO おさかなつくね(タレ付) 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)を入れて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。 氷温造り塩さばフィーレ さばを氷温帯で加工しました。うす塩仕立てなので煮魚にもお使い頂けます。氷温とは0℃以下で、食品などが凍り始める温度(氷結点)までの未凍結温度領域です。

2人用
本体価格
1,648円
(税込 1,780円)

Aコース

14日(金)

Bコース

15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			
熟成紅鮭切身	冷凍	2切 (140g)	136	1.7	1日目 ●鮭とコーンの炊き込みご飯 ●チヂミ 2日目 ●えび天うどん
北海道十勝産スイートコーン	冷凍	200g	116	0.0	
コリアンチヂミ(たれ付)	冷凍	2枚 (230g)	175	1.4	
栃木県産小麦の生うどん(つゆ付)	チルド	2人用	237	5.6	
こだわりえび天ぷら	冷凍	2尾	212	0.2	
小田原籠清の豆かま(紅)	チルド	120g	87	1.8	ひとくち MEMO 栃木県産小麦の生うどん(つゆ付) 栃木県産小麦「イワイノダイチ」を100%使用した生うどんです。添付のつゆは本醸造醤油にかつおぶし・魚介のだしを効かせた濃縮つゆです。温と冷し両方で召し上がれます。 こだわりえび天ぷら サクサクの衣のえび天ぷらです。揚げる手間なく手軽にお楽しみいただけます。

2人用
本体価格
2,463円
(税込 2,660円)

材料(2人分)

- 栃木県産豚小間肉(モモ) …… 180g
- とん汁・けんちん汁用野菜セット
…………… 380g
- 蒟蒻屋さんのこんにゃく …… 220g
- 油 …… 小さじ2
- ④ だし汁 …… 4カップ
- 酒 …… 大さじ2
- みそ …… 大さじ3
- 万能ねぎ(小口切り) …… 適量

作り方

- ① こんにゃくは、食べやすい大きさに切って軽く水洗いし、水気を切る。
- ② 鍋に油を入れて熱し、豚肉を入れて炒める。肉の色が変わってきたら野菜セットと①を加えてさらに炒める。
- ③ ④を加えて野菜が柔らかくなるまで15分程煮る。
- ④ みそを溶き入れて火を止め、器に盛り付けて万能ねぎを散らす。



12日水
13日木
お届け

栃木県産豚小間肉(モモ)・とん汁・けんちん汁用野菜セット・蒟蒻屋さんのこんにゃくを使って

具だくさんとん汁

汁碗1杯分あたり	
カロリー	塩分
79kcal	1.0g

材料(2人分)

- 米 …… 2合
- 熟成紅鮭切身 …… 2切(140g)
- 北海道十勝産スイートコーン・100g
- ④ 酒・みりん・しょうゆ… 各大さじ2
- 白だし …… 大さじ1
- バター …… お好みで
- 万能ねぎ(小口切り) …… 適量

作り方

- ① 米は研いで30分以上浸水させ、ザルにあげて水気を切る。
- ② 炊飯釜に①、④を入れて2合の目盛まで水を加える。
- ③ 解凍した鮭、冷凍のままのコーンをのせて炊飯する。
- ④ 炊き上がったら鮭の骨と皮を取り除き、ほぐしながら全体を混ぜる。
- ⑤ 器に盛り付けてお好みでバターをのせて万能ねぎを散らす。



14日金
15日土
お届け

熟成紅鮭切身・北海道十勝産スイートコーンを使って

鮭とコーンの炊き込みご飯

全量(2合分)あたり	
カロリー	塩分
1,468kcal	9.1g

10月17日(月)~25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(月)

Bコース 18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 1日目 ●カラスガレイ 西京漬焼き ●ツナマヨはんぺん焼き 2日目 ●親子丼 ●パリパリ醤油だいこん ●チーズくるみ
カラスガレイ西京漬	冷凍	2切 (140g)	192	1.3	
ツナマヨはんぺん焼き	冷凍	6個 (150g)	188	1.6	
みつせ鶏親子丼セット	冷凍	240g	125	2.1	
玉ねぎ	チルド	2個	37	0.0	
プチカップパリパリ醤油だいこん	チルド	80g	78	2.9	
チーズくるみ	チルド	40g	536	1.1	

ひとくちMEMO

みつせ鶏親子丼セット
みつせ鶏の歯ごたえあるもも肉とむね肉を細切りにしたお肉と特製のタレをセットにしました。卵と玉ねぎ、三つ葉、ごはんがあればご家庭で簡単においしい親子丼が召し上がることができます。1人分ずつの小分けパックですので好きな時に好きな分だけ作れます。

プチカップパリパリ醤油だいこん
パリパリ食感の国産大根をこだわりの醤油と2種類のかつおエキスで美味しく漬け込みました。この時期限定の食べきり商品です。



ごはんの日

2人用
本体価格
1,935円
(税込 2,090円)

Aコース 19日(水)

Bコース 20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 1日目 ●あじわい餃子 ●油あげともやしの チリソース炒め 2日目 ●メカジキ 塩こうじ漬焼き ●明太子
あじわい餃子	冷凍	12個 (240g)	194	1.3	
北の大豆 きぬ練りおあげ	チルド	2枚	300	0.0	
もやし	チルド	250g	14	0.0	
国産メカジキ塩こうじ漬	冷凍	2切 (160g)	156	0.9	
無着色辛子明太子	冷凍	50g	126	5.6	

ひとくちMEMO

あじわい餃子
ひとくちの美味しさにこだわった、味わい深い野菜餃子です。焼き上がりはジューシーに仕上がリ、再加熱でもたいへん美味しく頂けます。ごはんがすすむ餃子です。

国産メカジキ塩こうじ漬
船凍メカジキを塩カドが立たない甘い円やかな味付けに仕上げました。米麴と食塩が絶妙なバランスです。

2人用
本体価格
1,685円
(税込 1,820円)

Aコース 24日(月)

Bコース 25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 1日目 ●まいたけ豚丼 ●きんぴらごぼう 2日目 ●シマホッケの焼き物 ●チーズ入り笹かまぼこ ●納豆
栃木県産豚バラうす切り	冷凍	180g	395	0.1	
栃の木 まいたけ	チルド	100g	15	0.0	
らくらく調理 きんぴら用	チルド	300g	44	0.1	
シマホッケふっくら干し	冷凍	2枚 (200g)	178	0.7	
チーズ入り笹かまぼこ	チルド	4枚	129	1.8	

ひとくちMEMO

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。素材本来の風味と食感を味わってください。低温でじっくり仕上げていますので味が染みやすく、短時間(10分~15分)で調理できます。

チーズ入り笹かまぼこ
スティックチーズを一本丸ごと笹蒲鉾に差し込んだチーズ感たっぷりの製品です。

2人用
本体価格
1,694円
(税込 1,830円)

材料(2人分)

北の大豆きぬ練りおあげ……………2枚
もやし……………250g
卵(溶く)……………2個
油……………小さじ1
豆板醤……………小さじ1
A { にんにく(すりおろす) …… 小さじ1/2
しょうが(すりおろす) …… 小さじ1/2
ごま油……………小さじ2
ケチャップ……………大さじ3
酒……………大さじ2
B { 砂糖……………大さじ1
鶏ガラスープの素……………小さじ1
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 おあげは3cm角に切る。
- ② フライパンに油を熱し、卵を入れて手早くかき混ぜ、半熟状になったら一旦取り出す。
- ③ フライパンにごま油とAを入れて熱し、香りが立ったら①ともやしを入れて炒める。
- ④ 合わせたBを加えて煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ②を戻し入れて手早く混ぜ合わせ、器に盛り付けて万能ねぎを散らす。



19日水
20日木
お届け

1人分あたり
カロリー 塩分
365kcal 2.1g

北の大豆きぬ練りおあげ・もやしを使って

油あげともやしのチリソース炒め

材料(2人分)

栃木県産豚バラうす切り……………180g
栃の木 まいたけ(ほぐす)……………100g
塩……………少々
オリーブオイル……………大さじ1
しょうが(すりおろす)……………小さじ1
しょうゆ……………大さじ1
A { みりん……………小さじ2
砂糖……………小さじ1/2
ご飯……………茶碗2杯分
大葉(千切り)……………適量

作り方

- ① 豚肉は解凍して食べやすい大きさに切り、熱湯でサッと茹でてザルにあげ、水気を切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、まいたけ、塩を入れて炒める。
- ③ しょうがと①を加えてさらに炒め、合わせたAを回し入れて炒め合わせる。
- ④ 器にご飯をよそい、③をのせて大葉をのせる。



24日月
25日火
お届け

1人分あたり
カロリー 塩分
696kcal 1.9g

栃木県産豚バラうす切り・栃の木 まいたけを使って

まいたけ豚丼

10月26日(水)~31日(月)

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
26日
(水)

Bコース
27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	
カットにら(ニラ玉炒め用)	チルド	100g	21	0.0	
キャベツ焼売	冷凍	4個 (140g)	142	1.3	
天然ぶり切身	冷凍	2切 (160g)	257	0.1	
三陸早採りわかめ	チルド	40g	31	25.4 (塩抜き前)	
北の大豆絹(充填)	チルド	120g x3パック	64	0.0	

2人用
本体価格
1,546円
(税込 1,670円)

ひとくちMEMO キャベツ焼売
食感豊かなざく切りキャベツをたっぷり使用したキャベツ焼売です。ご飯のおかずにももってこいなしっかりとした味付けてレンジ調理でもジューシーにいただけます。

三陸早採りわかめ
早い時期に収穫したわかめです。柔らかな葉茎の食感をお楽しみください。

Aコース
28日
(金)

Bコース
29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
海老とチキンのカレーチャーハンの素	冷凍	2人用 (110g)	129	5.1	
カット野菜(チャーハン用)	チルド	150g	32	0.0	
ミートオムレツふっくら仕上げ	チルド	1個 x2パック	116	0.9	
栃木県産豚ロースカツ	冷凍	2枚 (300g)	263	0.4	
かぼちゃコロッケ	冷凍	2個 (145g)	174	0.7	
千切りキャベツ	チルド	140g	23	0.0	

2人用
本体価格
2,000円
(税込 2,160円)

ひとくちMEMO 海老とチキンのカレーチャーハンの素
えび、鶏肉、カレー粉をセットにしたカレーチャーハンの素です。チキンブイヨンとマッシュルームの旨みが効いたスパイシーな炒めご飯の素です。

かぼちゃコロッケ
かぼちゃとじゃがいもをまるやかでしっとりとした食感のコロッケに仕上げました。冷めてもサクサク感の維持する衣を使用しています。



Aコース
31日
(月)

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
鶏トロの金沢白糍漬	冷凍	250g	160	1.1	
ふっくら蒸し豆腐 和風あんかけ	冷凍	190g	179	1.4	
ビンチョウ切り落とし	冷凍	120g	108	0.7	
天然ひらめ刺身用フィレ (生食用)	冷凍	80g	89	0.3	
冷凍あさり(北海道産)	冷凍	150g	30	2.2	

2人用
本体価格
2,222円
(税込 2,400円)

ひとくちMEMO ふっくら蒸し豆腐 和風あんかけ
国産大豆100%使用の豆腐とたっぷりの野菜を使い、ふっくら仕上げた蒸し豆腐に、かつお風味の和風あんをセットしました。

天然ひらめ刺身用フィレ(生食用)
三陸近海で獲れた新鮮な脂ののった天然ひらめをお刺身に5枚におろしました。

材料(2人分)

栃木県産豚肉切り落とし(カタ)
..... 180g
カットにら(ニラ玉炒め用)..... 100g
卵(溶く)..... 2個
ごま油..... 適量
酒・みりん・しょうゆ・各大さじ1
④ 鶏ガラスープの素..... 小さじ1
にんにく(すりおろす)..... 小さじ1
糸唐辛子..... 適量

作り方

- ① フライパンにごま油を入れて熱し、卵を入れて手早くかき混ぜ、半熟状になったら一旦取り出す。
- ② フライパンにごま油を足し、豚肉を入れて炒める。
- ③ 肉の色が変わってきたら④を加えて炒め合わせる。
- ④ 味が馴染んだらにらと①を加えて手早く炒め、器に盛り付けて糸唐辛子をのせる。



26日水
27日木
お届け

1人分あたり

カロリー 434kcal | 塩分 2.2g

栃木県産豚肉切り落とし(カタ)・カットにら(ニラ玉炒め用)を使って

豚ニラ玉炒め

材料(2人分)

海老とチキンのカレーチャーハンの素
..... 2人用(110g)
カット野菜(チャーハン用)..... 150g
ご飯..... 茶碗2杯分
油..... 小さじ2

作り方

- ① 商品は解凍しておく。
- ② フライパンに油を熱し、鶏肉、えび、カット野菜を入れて炒める。
- ③ 鶏肉に火が通ったらご飯を加え、ほぐしながら炒める。
- ④ 添付のカレー粉を入れよく炒め合わせ、器に盛り付ける。



28日金
29日土
お届け

1人分あたり

カロリー 468kcal | 塩分 2.8g

海老とチキンのカレーチャーハンの素・カット野菜(チャーハン用)を使って

海老とチキンのカレーチャーハン

10月 3日月~11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
3日(月)
Bコース
4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
とちぎ和牛ハンバーグ(ソース付)		冷凍	160g×2個	223	1.2
メカジキ切身ステーキカット		冷凍	2切(300g)	153	0.2
鱈子うま煮		チルド	80g	172	1.9
ひとくち MEMO	メカジキ切身ステーキカット 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ました。ボリュームのある厚切りカットの切身です。	鱈子うま煮 ぎっしりつまった真だらこをじっくり調味液に漬け込み炊き上げました。食べ応え十分のボリュームある一品です。			

2人用
本体価格
2,417円
(税込 2,610円)

Aコース
5日(水)
Bコース
6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
菜彩鶏モモ肉(岩手県産)		チルド	300g	204	0.2
さわらとろみ漬		冷凍	2切(140g)	177	0.6
ひとくち MEMO	菜彩鶏モモ肉(岩手県産) 鶏肉独特のにお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。	さわらとろみ漬 生姜を加えた醤油たれにさわらを漬け込みました。生姜の風味が魚の臭みを抑え、旨味を引き出しています。			

2人用
本体価格
1,102円
(税込 1,190円)

Aコース
7日(金)
Bコース
8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
とちぎゆめポークバラスライス		チルド	250g	395	0.1
気仙沼産戻り鰹刺身		冷凍	200g	165	0.2
ひとくち MEMO	とちぎゆめポークバラスライス 飼料にこだわった栃木県産の銘柄豚です	気仙沼産戻り鰹刺身 気仙沼で水揚げされた、脂のりの良い戻りかつおのお刺身です。			

2人用
本体価格
1,352円
(税込 1,460円)

Aコース
お休み
10日(月)
Bコース
11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
とちぎゆめポークロース米味噌漬け		冷凍	2枚(260g)	278	1.3
もちかき飯の素		冷凍	2合用	142	3.6
料亭の技ごま豆腐(白ごま)		常温	(100g×20g)×2パック	86	0.3
ひとくち MEMO	とちぎゆめポークロース米味噌漬け 栃木県産銘柄豚のゆめポークのロース肉をソテー用の切身にカットし、米こじ入りの米味噌で漬け込みました。	料亭の技ごま豆腐(白ごま) 薬品を使わず、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。			

2人用
本体価格
2,167円
(税込 2,340円)

11日火 31日火 お届け もちかき飯の素

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



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



作り方もとっても簡単!!
【もちかき飯の作り方】
①付属のタレを入れ、ごはんを炊く
②もちかきを入れ、軽く混ぜ合わせる
③茶碗に盛って、出来上がり



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

※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(2~3人分)

- メカジキ切身ステーキカット 2切(300g)
- 塩・こしょう 少々
- 小麦粉 適量
- 卵(溶く) 1個
- ① パン粉 1カップ
- ① 粉チーズ 大さじ4
- 油 適量
- マヨネーズ 適量
- レモン汁 適量
- パセリ(みじん切り) 適量

作り方

- ① メカジキは解凍後水気を拭き取り、2cm幅の棒状に切ったら塩・こしょうをまぶして10分程度おく。
- ② ①をボウル等に入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ①に小麦粉、卵、②の順で衣をつけ、中温に熱した揚げ油で色よく揚げる。
- ④ マヨネーズにレモン汁とパセリを加えてよく混ぜて添える。

一緒に添えるさっぱりとしたレモンマヨネーズをつけると、よりチーズの風味を感じられます♪



3日月
4日必
お届け

1人分あたり	
カロリー	塩分
480kcal	0.7g

メカジキ切身ステーキカット を使って

めかじきのスティックチーズフライ

材料(2人分)

- 気仙沼産戻り鰹刺身 200g
- ① 焼肉のたれ 大さじ3
- ① しょうゆ 大さじ3
- ご飯 茶碗2杯分
- 黄身 2個分
- 万能ねぎ(小口切り) 適量
- 刻みのり 適量
- 白ごま 適量

作り方

- ① 鰹は解凍後、水気を拭き取って食べやすい大きさに切りボウルに入れる。
- ② ①に①を入れて15分程漬ける。
- ③ 茶碗にご飯を盛り②のをのせる。中央に卵の黄身を落とし、万能ねぎと刻みのりを散らし白ごまを振る。



7日金
8日土
お届け

1人分あたり	
カロリー	塩分
414kcal	3.4g

気仙沼産戻り鰹刺身 を使って

カツオのユツケ丼

10月12日(水)~20日(木)

レシピ紹介商品
ごはんの日

季節のメニュー
特別メニュー

Aコース
12日(水)
Bコース
13日(木)

2人用
本体価格
1,315円
(税込 1,420円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
とちぎゆめポークモモスライス		チルド	250g	128	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	とちぎゆめポークモモスライス 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で、冷風除湿乾燥機にて余分な水分を取り除き、魚本来の旨みを塩のみにて閉じ込めました。			

Aコース
14日(金)
Bコース
15日(土)

2人用
本体価格
1,667円
(税込 1,800円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
赤坂璃宮監修麻婆ソース		冷凍	150g	223	2.8
箱入り娘(きぬ豆腐)		チルド	360g	65	0.1
銀座伴助きんきフィーレ干し		冷凍	1枚(250g)	188	1.0
ひとくち MEMO	赤坂璃宮監修麻婆ソース 国産鶏ムネ肉のミンチ入り味噌ベースの味に豆板醤などの調味料を加えた深みとコクのある麻婆ソースです。	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。			

Aコース
17日(月)
Bコース
18日(火)

2人用
本体価格
1,685円
(税込 1,820円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
無頭ブラックタイガーエビ		冷凍	8尾	82	0.4
名古屋コーチンまぶしセット		冷凍	246g	179	5.1
ひとくち MEMO	無頭ブラックタイガーエビ ボリュームある大型サイズのブラックタイガーエビです。食べ応えと歯応えが特徴であり、食卓を豪華に彩ります。	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。			

Aコース
19日(水)
Bコース
20日(木)

2人用
本体価格
1,407円
(税込 1,520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
久夫の逸品 脂がのった赤魚の生姜醤油味醂漬		冷凍	2切	230	1.6
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。	久夫の逸品 脂がのった赤魚の生姜醤油味醂漬 飼料にこだわった栃木県産の銘柄豚です。			



名古屋コーチンまぶしセット

17日(月)
18日(火)
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。最初はそのままで、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)

無頭ブラックタイガーエビ 8尾
 うどん(乾麺) 200g
 玉ねぎ(薄切り) 1/4個
 もやし 100g
 干しエビ 大さじ1
 にら(5cm幅に切る) 2本
 卵(溶く) 1個
 油 適量
 ナンプラー 大さじ1
 オイスターソース・レモン汁 各小さじ2
 砂糖 小さじ1
 塩 少々
 レモン お好みで

作り方

- 鍋にたっぷりの水を入れて沸かし、沸騰したらうどんを入れ時間通りに茹で、流水で洗い水気を切る。エビは解凍後殻を剥き背ワタを取り、サッと流水で洗って水気を拭き取る。
- フライパンに油を熱し、卵を流し入れて混ぜ半熟状の煎り卵を作り、一旦皿に移す。
- ②のフライパンに油を足して熱し、①のエビを入れて炒め、色が変わったら玉ねぎともやし、干しエビを入れて更に炒める。
- ③に①のうどんとにらを加えて炒め、合わせておいたAで味付けをし、②を戻し入れて全体を混ぜ合わせる。
- 器に盛り付けお好みでレモンを添える。

パッタイとは?



「パッタイ」は米粉でできたやや太めの麺を使用して作るタイの焼きそばのような食べ物です。パッ=「炒める」タイ=「タイ王国」が由来となっているそうです。

17日月
18日火
お届け



無頭ブラックタイガーエビを使って

うどんで簡単パッタイ風

1人分あたり
 カロリー 575kcal | 塩分 4.3g

材料(2人分)

とちぎゆめポークローススライス 250g
 れんこん(5mm幅に切る) 1節(200g程度)
 油 適量
 バター 10g
 A しょうゆ・砂糖・酢 各大さじ1
 みりん・オイスターソース 各小さじ1
 黒こしょう 適量
 万能ねぎ(小口切り) 適量

作り方

- 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- れんこんは酢水(分量外)にさらす。
- フライパンに油を熱し、①と水気を切った②を入れて炒める。肉の色が変わったら、合わせておいたAを回し入れ、全体に絡める。
- 器に盛り付け、黒こしょうを振り、万能ねぎを散らす。

19日水
20日木
お届け



とちぎゆめポークローススライスを使って

豚肉とレンコンのオイバタ炒め

1人分あたり
 カロリー 575kcal | 塩分 4.3g

10月24日(月)~31日(月)

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 24日(月) Bコース 25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
とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ)		冷凍	200g	257	0.1
北海道噴火湾産片貝ほたて		冷凍	4枚 (約240g)	72	0.8
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。	北海道噴火湾産片貝ほたて 噴火湾で漁獲された新鮮な「ほたて貝」を生きている状態で片面だけ貝殻を外しウロ 取りまできました。-196℃の急速窒素凍結することにより生きていた時の鮮度をそのま まお届けします。コンロの上に寄せ、味噌や醤油を落とし焼いてお召し上がりください。			

Aコース 26日(水) Bコース 27日(木)

2人用
本体価格
2,139円
(税込 2,310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
一本釣りきはだまぐろ		冷凍	120g	106	0.0
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	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。	一本釣りきはだまぐろ 生からすぐにおろし急速凍結して、生まぐろ のような艶、モチツとした食感が特徴です。			

Aコース 28日(金) Bコース 29日(土)

2人用
本体価格
2,222円
(税込 2,400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香味野菜パン粉焼き		冷凍	200g	135	1.7
かぼちゃと人参のスープ		冷凍	150g×2個	89	0.7
さば柚子こしょう味噌漬		冷凍	2切(220g)	316	0.8
ひとくち MEMO	かぼちゃと人参のスープ 野菜をペースト状にしたものに丸鶏のチキンエキスを加 え、濃厚なスープに仕上げました。加熱すると甘みがより 強くなり、濃厚なかぼちゃの味をお楽しみいただけます。	さば柚子こしょう味噌漬 京都老舗の西京味噌に柚子胡椒を練り込み、脂ののった 鯖を漬け込みました。西京味噌の上品な甘味と爽やかな 柚子胡椒の辛みが旨い西京漬です。			

Aコース 31日(月)

2人用
本体価格
2,167円
(税込 2,340円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
とちぎゆめポークロース米味噌漬け		冷凍	2枚(260g)	278	1.3
もちかき飯の素		冷凍	2合用	142	3.6
料亭の技ごま豆腐(白ごま)		常温	(100g9L20g)×2パック	86	0.3
ひとくち MEMO	とちぎゆめポークロース米味噌漬け 栃木県産銘柄豚のゆめポークのロース肉をソテー用の切 身にカットし、米こうじ入りの米味噌で漬け込みました。	料亭の技ごま豆腐(白ごま) 薬品を使わず、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、もちりした食感に仕上げた「ご まとうふ」です。			



北海道 いかさしそめん

26日(水)
27日(木)
お届け

するめいかは日本沿岸を約1年かけて回遊しています。北海道で獲れるするめいかは、遙か南の海域で生まれ、1年をかけて海の流れてに沿って北上し、小さなプランクトンやイワシなどの魚を食べて成長します。



しっかりと太り十分に肉厚となったするめいかを水揚げし、鮮度のよいまま素早く処理を行い急速凍結しています。

甘味があるするめいかは、お刺身やすしネタでも定番です。うまみ成分のアミノ酸を多く含み、歯ごたえもあります。当社独自の加工技術により獲れたての美味しさをそのまま食卓でお楽しみください。

お好みにより、わさび醤油で「いか刺し」に、またはめんつゆと生姜で「いかそうめん」等でお召し上がりください。



材料(2人分)

- とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ) 200g
- ごぼう(斜め薄切り) 1/2本
- 赤唐辛子(輪切り) 適量
- 長ねぎ(斜め薄切り) 1/2本
- 油 適量
- 砂糖・しょうゆ 各大さじ2
- ④ 酒 大さじ1
- 水 大さじ3

作り方

- 鍋に油を熱し、ごぼうと赤唐辛子を入れて弱火で炒める。
- 解凍した牛肉を加えて炒め、肉の色が変わり始めたらねぎを加えて更に炒める。
- ねぎがしんなりしてきたら合わせておいた④を加え、よく混ぜ合わせ、汁気がなくなるまで煮詰める。



24日月
25日火
お届け

1人分あたり	
カロリー	塩分
390kcal	2.9g

とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ) を使って

ごぼうと牛肉とねぎの甘辛煮

材料(2人分)

- 北海道噴火湾産片貝ほたて 4枚(約240g)
- オリーブオイル 大さじ2
- ④ にんにく(みじん切り) 1片
- 赤唐辛子(輪切り) 適量
- ハーブソルト 小さじ1
- 白ワイン 大さじ6
- パセリ(みじん切り) 適量

作り方

- ほたては解凍後、殻から身を剥がし、殻に汚れ等あればサッと水洗いする。
- フライパンに①を入れ、合わせておいた④を均等にほたてにかけて火にかける。
- ふつふつとしてきたら②に白ワインを加えふたをして弱火にし、火が通るまで煮詰める。
- 仕上げにパセリを散らす。



24日月
25日火
お届け

お好みでバケッドにのせてどうぞ♪

1人分あたり	
カロリー	塩分
205kcal	4.0g
(オイル全量含む)	

北海道噴火湾産片貝ほたて を使って

殻付きほたてのアヒージョ

新米を 美味しく 食べよう!!

炊飯器で炊くコツ♪

その1 洗いや

- ① はじめの水はすぐに捨てる。
- ② 20回くらいかき混ぜ、水を入れてすぐに捨てる。
- ③ ②を2～3回繰り返し、
にごりがなくなってくればOK。
ゴシゴシ研がず、やさしく洗うのが
ポイントです♪
※無洗米の場合は洗わずに一度すすぐだけ☆

その2 浸水時間

夏場は30分程度、
冬場は2時間程度吸水させる。
水加減は目盛りに合わせて、
あとはお好みで♪

その3 ほぐし方

- ① 内釜からはがす。
- ② 十字に切る。
- ③ 上下を返すようにほぐす。
炊飯が終わったらすぐに
ほぐすことで、時間がたっても
粒立ちをキープできます♪

意外と簡単♪ お鍋でご飯♪

材料 (※米と水の分量は同量)

米…2合

水…360ml(米用計量カップ2杯分)

- ① 米を研いで1時間以上吸水させる。



吸水1時間

ポイント

吸水させておくことで、米の芯まで
火が通りやすくなります。

- ② 米をザルに上げてしっかりと水を切り、鍋に入れて分量の水を加える。



水切り

- ③ 蓋をして中火にかけて沸騰させる。



中火で
ゆっくり

ポイント

中火でゆっくりと温度を上げることでお米の甘みがでます。

- ④ 沸騰し、鍋のふちまで泡が上がって来たら、弱火にして8～9分加熱する。



弱火で
8～9分

- ⑤ 最後に5秒程度強火にし、火を止めて約15分間蒸らす。



強火で5秒

蒸らし15分

ポイント

蒸らすことで芯までふっくら、おいしい
ごはんが炊きあがります。

- ⑥ 蓋を取り、しゃもじで底から大きく切るように混ぜ、出来上がり♪



底から大きく
切るように

お鍋でも簡単にご飯を
炊くことが出来ますので、
ぜひお試しください♪





アンケートにご協力頂いたお客様の中から抽選で

とらとの星 2kg

10名様に
プレゼント



※イメージ写真です。

わたしの伝言板

10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：2022年11月10日(木)まで（当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。）

① 今月（10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～

12月上旬予定

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

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

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

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産物を推進しています～

公式SNSもチェック!!



Instagram



Twitter

各センターが不在の場合は

JA全農 東日本生活事業所 栃木推進課 お客様相談窓口

までご連絡ください。



JA全農 東日本生活事業所 栃木推進課 お客様相談窓口

☎ 0120-915-201

受付時間 月曜～金曜 8:40～17:00

土曜・日曜・祝日はご利用できません

乱丁・落丁の場合はおとりかえいたします。