

Cooking Advice

クッキングアドバイス 1²⁰²³月号



1月のお休みは
2日(月)、3日(火)、4日(水)、
5日(木)、9日(月)、10日(火)です。



毎月
18日はごはんの日

1月のお届け日 宅配回数 10回

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

1 月のご案内

特別栽培国産小粒納豆のご紹介…	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
ふれあいさん紹介……………	32
切り方次第でおいしさ倍増！ これであなたも白菜マスター……	34
ふれあい食材からのお知らせ……	34
わたしの伝言板……………	35
ふれあい食材ご愛顧感謝キャンペーンの 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) 31,852円	34,400円
	緑(6人用) 44,426円	47,980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) 20,611円	22,260円
あじわいコース	桃(2人用) 19,704円	21,280円

『特別栽培国産小粒納豆』

今月は、あづま食品株式会社が手掛けた特別栽培国産小粒納豆をご紹介します。この納豆の原料に使用されている大豆は、『納豆小粒(なっとうしょうりゅう)』という納豆用の小粒品種で、その名のとおり納豆に適した大豆です。その納豆専用大豆を、栃木県と茨城県の契約農家さんにより、特別栽培という、農薬、化学肥料を50%削減した栽培方法※で、丹精をこめ、とても手間暇をかけて生産していただいております。

こだわりの原料を使用して、宇都宮市に本社をかまえる納豆一筋『あづま食品』で納豆として加工された『特別栽培国産小粒納豆』を皆様の食卓にお届けいたします。是非ご賞味ください。

※栽培期間中(当地比)



定期宅配便で
40g×3パックから
お届け可能です。

1月30日(月)、31日(火)
基本・お魚・いそどりコースで
お届け!!





キリトリ

2023 1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11日と12日です。

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

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

Aコース	Bコース	基本コース				
6 (金)	7 (土)	栃木県産豚肉 切り落とし(カタ)	エコープ 炊飯器で赤飯おこわ	銀ひらす梅みそ漬	国産若鶏の 和風ミニ生つくね	国産小麦使用 たい焼き(北海道あすき)
11 (水)	12 (木)	国産若鶏モモ肉	調理エビ玉ビーフン	熟成紅鮭切身	いかだんご	北の大豆もめん豆腐
13 (金)	14 (土)	栃木県産豚ロース スライス	子持ち からふとししゃも	あさひ納豆 国産極小粒	ピチットさば開き	国産野菜かき揚げ (海老いか)
16 (月)	17 (火)	チーズインハンバーグ (栃木県産牛豚使用)	つかいきり ナポリタン	北海道産馬鈴しょ使用 シュースtringポテト	神田川谷口総料理長監修 海鮮めかぶねばねば丼の具	冷凍あさり (北海道産)
18 (水)	19 (木)	えりも発 ふり塩真ほっけ開き	越前白胡麻どうふ	味噌ラーメン (栃木県産小麦粉使用)	焼豚スライス (栃木県産豚ロース使用)	半熟煮たまご
20 (金)	21 (土)	栃木県産豚ロース角切り (カレー・シチュー用)	直火焼カレールー (中辛)	国産 カレー専用福神漬	天然えび ステーキカツ	牛ちゃんコロッケ
23 (月)	24 (火)	栃木県産豚バラ うす切り	ふんわり味付巻ゆば	骨ぬきあじ みりん干し	無着色辛子めんたいこ (切り)	生姜でほっこり鶏肉の 和風スープ(国産春雨付)
25 (水)	26 (木)	栃木県産豚小間肉 (モモ)	鶏そぼろ信田	三陸早採りわかめ	銀だら切身	昔のままの野菜天
27 (金)	28 (土)	黄金生姜入り 鶏つみれの塩麹鍋	栃木県産しいたけ	日光国産大豆湯とうふ	かつおたたき (ゆず香り焼)	いかそうめん
30 (月)	31 (火)	栃木県産豚ロース うす切り	静岡県産 釜揚げしらす	特別栽培 国産小粒納豆	きはだまぐる腹身 ステーキ用	ひとくち野菜焼売

Aコース	Bコース	お魚コース				
6 (金)	7 (土)	金目鯛開き	エコープ 炊飯器で赤飯おこわ	骨とり太刀魚の 和風唐揚げ	白身魚とチーズの 磯辺焼き	国産小麦使用 たい焼き(北海道あすき)
11 (水)	12 (木)	礼文島産 真ほっけ開き	あっさりごぼう (かつお味)	脂がのった 赤魚の醤油味酢漬	はるさめの炒め物 (鶏ひき肉・野菜入り)	北の大豆もめん豆腐
13 (金)	14 (土)	栃木県産豚ロース スライス	まるごと北海道 ポテトサラダさやか	天然ぶり切身	キャベツ焼売	あさひ納豆 国産極小粒
16 (月)	17 (火)	シイラ切身	かぼちゃのポタージュ	イカネギトロ	子持ち からふとししゃも	冷凍あさり (北海道産)
18 (水)	19 (木)	北海道産さんま開き (有頭)	ふわっと ひとくち揚げかま	味噌ラーメン (栃木県産小麦粉使用)	半熟煮たまご	北海道十勝産 スイートコーン
20 (金)	21 (土)	シーフードミックス (いか・えび・ほたて)	直火焼カレールー (中辛)	国産 カレー専用福神漬	境港でつくった 真いわしフライ	三田屋コロッケ
23 (月)	24 (火)	寒鯖一夜干し	氷温造りさわらの 雪見おろし(ゆず風味)	甘さをひかえた こんぶ豆	あじわい餃子	無着色辛子めんたいこ (切り)
25 (水)	26 (木)	天然南まぐる 切り落とし	天然プリスライス	国産とちお油揚げ	紅鮭切身 一夜干し	三陸早採りわかめ
27 (金)	28 (土)	魚介鍋セット	天然赤海老有頭	栃木県産しいたけ	日光国産大豆 湯とうふ	麺はじめ さめきうどん
30 (月)	31 (火)	長崎県五島沖産 真あじの天日干し	たこの唐揚げ	銀ひらすの つゆたれ漬	静岡県産 釜揚げしらす	特別栽培 国産小粒納豆



キリトリ

2023 1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

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11日と12日です。 JAふれあい食材では資源の有効利用の為に「牛乳パック」の回収を行っています。

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

Aコース	Bコース	いろいろりコース					
6 (金)	7 (土)	栃木県産豚肉 切り落とし(カタ)	宇都宮焼そば	カット野菜 (キャベツ野菜炒め)	海鮮ぶっかけ丼の具 (ほたて)	いわし黒はんぺん	国産小麦使用 たい焼き(北海道あすき)
11 (水)	12 (木)	国産若鶏モモ肉	北海道産野菜使用 ミックスベジタブル	マカロニグラタン	熟成紅鮭切身	北の大豆 もめん豆腐	あっさりごぼう (かつお味)
13 (金)	14 (土)	十和田バラ焼き (豚肉使用)	玉ねぎ	ふわっと ひとくち揚げかま	さわら ゆず味噌漬	あさひ納豆 国産極小粒	
16 (月)	17 (火)	チーズインハンバーグ (栃木県産牛豚使用)	群馬県産寒じめ ちぢみほうれん草	コーンスープの素 (希釈タイプ)	駿河湾産桜えび 炊込みごはんの素	メバチまぐろ 切り落とし	冷凍あさり (北海道産)
18 (水)	19 (木)	北海道産真だら 切身(骨取り)	カット野菜 (ホイル焼き用)	無着色 辛子明太子	味噌ラーメン (栃木県産小麦粉使用)	焼豚スライス	半熟煮たまご
20 (金)	21 (土)	栃木県産豚ロース角切り (カレー・シチュー用)	ひろさき屋直火焼 りんごカレー(甘口)	北海道のカレー用 野菜ミックス	国産 カレー専用福神漬	メバル開き ふっくら干し	からしマヨ昆布
23 (月)	24 (火)	栃木県産豚バラ うす切り	はんぺん	ゆずだいこん	ピチットさば フィーレ	北海道産 りょうおおい南瓜	国産鶏挽肉 バラパラミート
25 (水)	26 (木)	栃木県産豚小間肉 (モモ)	カット野菜 (もやしと白菜)	五品目野菜の 肉焼売	国産メカジキ 照焼	三陸 早採りわかめ	生なめこ
27 (金)	28 (土)	黄金生姜入り 鶏つみれの塩麴鍋	寄せ鍋用 野菜セット	日光国産大豆 湯とうふ	天然えび ステーキカツ	野菜コロッケ	千切りキャベツ
30 (月)	31 (火)	栃木県産豚ロース うす切り	栃の木 まいたけ	国産みそ田楽	礼文島産 真ほっけ開き	特別栽培 国産小粒納豆	

Aコース	Bコース	あじわいコース					
6 (金)	7 (土)	とちぎゆめポーク肩ローススライス	えびチリソースセット	国産小麦使用 たい焼き(北海道あすき)			
11 (水)	12 (木)	菜彩鶏モモ肉(岩手県産)	銚子産金目鯛(下処理済)				
13 (金)	14 (土)	とちぎゆめポークロースステーキ用	銀ひらすとろみ漬				
16 (月)	17 (火)	とちぎゆめポークバラうす切り	穴子めし	あおさ			
18 (水)	19 (木)	とちぎゆめポーク使用 あぶり焼きチャーシュー	氷温造りさばの一夜干し	鰹だし味付数の子			
20 (金)	21 (土)	とちぎゆめポークヒレカツ	プレミアム直火焼カレー・ソース中辛	カラスカレイ切身(厚切り)			
23 (月)	24 (火)	横浜大飯店監修 八宝菜の素 (栃木県産豚肉使用)	じゅわっとひものホッケ				
25 (水)	26 (木)	とちぎゆめポークモモスライス	一本釣りのきはだまぐろ	北海南ばん蛸			
27 (金)	28 (土)	小田原おでんセット	越の鶏肩小肉の甘旨ソテー				
30 (月)	31 (火)	とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ)	さわら西京漬(甘酒仕立て)				

キリトリ



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：1月16日(月)

Bコース：1月17日(火)です

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

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。安心味のうち。
ママは、よくかんで食べなさいと言う。その方が体にいいんだって。

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

基本コース

海鮮めかぶねばねば丼



お魚コース

イカネギトロ丼



いろどりコース

桜えび炊込みごはん



あじわいコース

穴子めし



クリスマスが終わると街の様子が一变し、残すところ一週間でアツという間にお正月を迎えます。今年は久し振りに皆で集まって…というご家庭も多いのではないのでしょうか。そんな時にお役に立つ、初春にぴったりのお料理をご紹介します。

今月の料理のポイント

○筑前煮

具沢山のお正月らしい華やかな煮物です。それぞれの材料の下処理をていねいにすると、きれいに仕上がります。

○椿すし

作り置きしても色が変わりにくい、サーモン、イカなどを使いましょう。紅白にしてもきれいですね。

○栗きんとん

さつま芋を柔らかく煮て、芋が冷めないように少しずつ裏ごすと、きれいに早く裏ごすことができます。砂糖を加えた後、ダマがあったら、面倒でももう一度こしましょう。

○ゆずがま(紅白なます)

ゆずの他に小さめのみかんを使っても良いですね。作ってから1~2日過ぎた方が、味がなじんで美味しくなります。



筑前煮

材料 4人分

鶏もも肉	150g
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
里芋(中)	8個
ごぼう	1/3本
こんにゃく	1/3枚
椎茸	4枚
茹でたけのこ	50g
さやえんどう	30g
れんこん	100g
サラダ油	大さじ4
だし汁	2カップ
砂糖	大さじ4
しょうゆ	1/3カップ
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
人参(1cm幅)	8枚
砂糖	大さじ3
塩	少々
だし汁	150cc

作り方

- 鶏肉は一口大に切り下味を付け、サッと霜降りにする。さやえんどうは色よく茹でておく。こんにゃくは手綱にして茹でる。
- ごぼうは乱切りにしてサッと茹でる。れんこんは乱切りにし、酢水で茹でておく。たけのこは6~8等分にくし形に切る。
- 里芋は六角に皮をむき、横半分に割り、みょうばん水で茹でた後水洗いし、ぬめりをとる。
- 鍋に油を熱し、鶏肉・ごぼうを炒める。続いて里芋、茹でたけのこ、れんこん、こんにゃくを加えて炒めた後、Aの調味料を加えて中火で落としながら煮る。
- ④の汁気が1/3ほど残り、材料が全て柔らかくなってきたら、みりんを落として全体を混ぜ火を止める。
- 人参はねじり梅に切ってサッと茹でる。Bの調味料で再度柔らかく煮含める。
- ⑤を盛り付け、⑥の人参、①のさやえんどうを上に乗せる。



我が家の食育

第186回



今年もいろいろなことがありました。コロナの流行は3年目を迎え、日常生活は少しずつ元に戻りつつあるものの、まだまだマスクをする生活が、日常化しています。

ウクライナとロシアの戦争、世界的な異常気象、どんどん進む円安と、様々な原因から、普通に食べている食品が、こんなに値上がりした年はないのではないのでしょうか。最近中国が食糧の自給率を

上げることを大きな目標にしたようですが、「自分達の食べる物は自国で作る」これは国家の基本ではないのでしょうか。

少しでも食材を無駄にしないようにすることも大切です。必要な物を必要な分量だけ買うようにしたり、上手に保存して最後まで美味しく使い切る工夫をしたいものです。

来年が平和で、健康に過ごせますように。良いお年をお迎えください。



椿ずし

材料 4人分

○すし飯

米 …… 2カップ
 水 …… 2カップ
 ④ 酒 …… 大さじ2
 だし昆布 …… 5cm

○合わせ酢

酢 …… 大さじ3
 ④ 砂糖 …… 大さじ1
 塩 …… 小さじ1
 サーモン(サク取り) …… 200g
 茹で卵の黄身
 わさび
 椿の葉

作り方

- ① 米はよく洗い④の水、酒、だし昆布を入れて炊き上げる。途中、沸騰してきたら昆布を取り出す。
- ② ①のご飯が炊き上がった後、④の合わせ酢を全体にかけ、切るように混ぜ合わせる。布巾をかけてほどよく冷ます。
- ③ ②のすし飯をピンポン玉位に丸める。15cm四方位に切ったラップ紙の中央に5mmの厚さにそぎ切りにしたサーモンをのせ、わさび少々を塗る。丸めたすし飯をのせて、てるてる坊主のように形づくり、中央を少しへこます。
- ④ ③のくぼみに 茹で卵の黄身の裏ごしを少々のせる。器に盛り付け、椿の葉を添える。



栗きんとん



材料 4人分

さつま芋 …… 200g
 みょうばん水
 くちなしの実 …… 1個
 砂糖
 …… 芋の正味量の6割
 栗の甘露煮 …… 12粒
 シロップ …… 1/2カップ
 みりん …… 大さじ1

作り方

- ① さつま芋は1cmの厚さの輪切りにした後、皮を厚くむき みょうばん水に漬ける。
- ② ①を水洗いした後、たっぷりの湯にくちなしの実を入れ完全に柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②が煮上がった後熱いうちに裏ごしし、手早く分量の砂糖を加えて混ぜる。栗のシロップも加え、弱火で濃度がつき、すき透る感じになるまで練る。
- ④ 栗を入れて1～2分煮た後、みりんを落とすとして仕上げる。

材料 4人分

ゆず(みかん) …… 2個
 大根 …… 200g
 人参 …… 50g
 白ごま …… 大さじ1～2
 ○合せ酢

酢 …… 1/2カップ
 水 …… 大さじ3
 塩 …… 少々
 ④ 砂糖 …… 大さじ1～2
 うす口しょうゆ …… 小さじ1/2
 みりん …… 大さじ1

作り方

- ① ゆずは横半分に切り、中をていねいにくり抜く。
- ② 大根、人参はせん切りにし、それぞれを塩もみし水洗いした後、水気を絞っておく。白ごまは炒しておく。
- ③ ①を鍋に合せ、ひと煮立ちさせる。これを冷ます。
- ④ ③の合せ酢に、②の大根、人参、白ごまを加えて全体を混ぜる。味がしみた後、①のくり抜いたゆずの中に詰める。



ゆずがま(紅白なます)

1月 6日金~14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

6日(金)

Bコース

7日(土)

2人用

本体価格
2,009円
(税込 2,170円)

4人用

本体価格
3,593円
(税込 3,880円)

6人用

本体価格
4,852円
(税込 5,240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 ●豚小間 のりチーズ焼き ●赤飯
エコープ 炊飯器で赤飯おこわ	常温	2合用	2合用 ×2パック	2合用 ×2パック	275	0.0	
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	2日目 ●銀ひらす 梅みそ漬焼き ●生つくねの 照り焼き ●たい焼き
国産若鶏の 和風ミニ生つくね	冷凍	160g	320g	480g	119	0.8	
国産小麦使用 たい焼き (北海道あずき)	冷凍	2個	4個	6個	211	0.5	
ひとくち MEMO	銀ひらす梅みそ漬 梅肉、シロ、梅酢を乾燥させて粉末状にしたものを西京味噌に加えています。梅の風味が後味に香る味噌漬けです。						国産若鶏の和風ミニ生つくね 国産若鶏のムネ肉のミンチに、人参や野沢菜などの野菜とゆず果皮を加えて和風のつくねの素を練り込みました。鶏肉は生の原料を使用しているため旨味のある鶏つくねに仕上がっています。

Aコース

11日(水)

Bコース

12日(木)

2人用

本体価格
1,722円
(税込 1,860円)

4人用

本体価格
3,176円
(税込 3,430円)

6人用

本体価格
4,185円
(税込 4,520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 ●鶏のから揚げ 甘辛だれ ●エビ玉ビーフン
調理エビ玉ビーフン	冷凍	180g	180g ×2パック	180g ×2パック	161	1.5	
熟成紅鮭切身	冷凍	2切 (140g)	4切 (280g)	6切 (420g)	136	1.7	2日目 ●鮭の焼き物 ●いかだんご ●豆腐ステーキ
いかだんご	冷凍	6個 (150g)	12個 (300g)	18個 (450g)	179	0.8	
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	
ひとくち MEMO	調理エビ玉ビーフン エビと玉子の彩りが鮮やかな焼ビーフンです。お米100%のめんを使用しています。にんじんやキャベツの量を調整し、彩りとエビの風味がアップしました。						いかだんご おかずにも、おやつにも、おつまみにもふわっと美味しく食べられる、たっぷりのいかで作っただんごです。揚げてよし、茹でてよし、レンジでの調理も可能です。

Aコース

13日(金)

Bコース

14日(土)

2人用

本体価格
1,861円
(税込 2,010円)

4人用

本体価格
3,130円
(税込 3,380円)

6人用

本体価格
4,472円
(税込 4,830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			
栃木県産豚ロース スライス	チルド	200g	300g	400g	263	0.1	1日目 ●豚肉の しょうが焼き ●ししゃもの焼き物 ●納豆
子持ちからふとししゃも	冷凍	120g	180g	240g	163	1.7	
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 ●さば開きの焼き物 ●ミニかき揚げ丼
ピチットさば開き	冷凍	約300g	約300g ×2枚	約300g ×3枚	221	1.8	
国産野菜かき揚げ (海老いか)	冷凍	2枚 (140g)	4枚 (280g)	6枚 (420g)	215	0.3	
ひとくち MEMO	ピチットさば開き ピチットシート加工の強力な浸透圧の力により0℃~5℃の低温で魚の水分を抜き取り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増えています。						国産野菜かき揚げ(海老いか) 新鮮なむきえび、いかと、玉ねぎ、ニンジン等の野菜をサクッとしたかき揚げにしました。自然解凍でもお召し上がりいただけます。

※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)

栃木県産豚肉切り落とし(カタ)・・・ 200g
 ① 酒・しょうゆ・片栗粉・・・ 各小さじ2
 ② 塩・黒こしょう…………… 少々
 ピザ用チーズ…………… 30g
 焼きのり…………… 全形1枚
 ごま油…………… 適量

作り方

- ① ボウルに豚肉を入れて①を加え、しっかりと混ぜる。
- ② ①にピザ用チーズと小さくちぎった焼きのりを加えてざっくりと混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を8～10等分になるように丸めて潰し隙間を空けて並べる。
- ④ 焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして弱めの中火で3～4分程焼き、火を通して器に盛り付ける。



6日金
7日土
お届け

栃木県産豚肉切り落とし(カタ)を使って

豚小間のりチーズ焼き

1人分あたり

カロリー 326kcal 塩分 1.9g

国産若鶏モモ肉を使って

鶏のから揚げ甘辛だれ

材料(2人分)

国産若鶏モモ肉・・・ 200g
 塩…………… 少々
 片栗粉…………… 適量
 油…………… 適量
 しょうゆ…………… 大さじ2
 ① 砂糖・みりん・酒…………… 各大さじ1
 白ごま…………… 大さじ1

作り方

- ① 鶏肉は食べやすく切って塩を振り、下味をつける。
- ② フライパンに多めの油を熱し、①に片栗粉をまぶして入れ、揚げ焼きにして油を切る。
- ③ ②のフライパンを綺麗にし、混ぜ合わせた①を入れて火にかけ、煮詰まったら②を加えて全体を絡める。器に盛り付け白ごまを振る。

1人分あたり

カロリー 350kcal 塩分 3.3g



11日水
12日木
お届け



13日金
14日土
お届け

国産野菜かき揚げ(海老いか)を使って

ミニかき揚げ丼

材料(2人分)

国産野菜かき揚げ(海老いか)…………… 2枚(140g)
 ① みりん…………… 大さじ4
 ② しょうゆ・砂糖…………… 各大さじ1
 和風だしの素…………… 小さじ1

作り方

- ① かき揚げは解凍し、トースターで温める。
- ② 小鍋に①を入れてとろみがつくまで煮立たせる。
- ③ どんぶりにごはんを盛り、①のをせて②をかける。

1人分あたり

カロリー 658kcal 塩分 2.0g

1月16日月～24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

16日(月)

Bコース

17日(火)

2人用

本体価格

2,213円

(税込 2,390円)

4人用

本体価格

3,944円

(税込 4,260円)

6人用

本体価格

5,750円

(税込 6,210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			
チーズインハンバーグ (栃木県産牛豚使用)	冷凍	2個 (360g)	2個(360g) ×2パック	2個(360g) ×3パック	260	1.1	1日目 ●チーズインハンバーグ ●ナポリタン ●シューストリング ポテト
つかいきりナポリタン	冷凍	160g	160g ×2パック	160g ×2パック	156	0.7	
北海道産馬鈴しょ使用 シューストリングポテト	冷凍	300g	300g	300g ×2パック	134	0.0	
神田川谷口総料理長監修 海鮮めかぶねばねば丼の具	冷凍	75g ×2パック	(75g×2) ×2パック	(75g×2) ×3パック	64	1.1	2日目 ●海鮮めかぶねばねば丼 ●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	神田川谷口料理長監修海鮮めかぶねばねば丼の具 三陸産メカブ、するめいか、たこ、北海道産のほたてを使用し、ダシを効かせた醤油タレと合わせた一品です。 温かいご飯にかけてどうぞ。						

Aコース

18日(水)

Bコース

19日(木)

2人用

本体価格

1,722円

(税込 1,860円)

4人用

本体価格

3,037円

(税込 3,280円)

6人用

本体価格

4,157円

(税込 4,490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			
えりも発ふり塩真ほっけ開き	冷凍	1枚	2枚	3枚	114	1.0	1日目 ●真ほっけの 焼き物 ●白胡麻どうふ
越前白胡麻どうふ	チルド	60gタレ付 ×2個	(60gタレ付×2個) ×2パック	(60gタレ付×2個) ×3パック	95	0.4	
味噌ラーメン(栃木県産小麦粉使用)	常温	2人用	2人用 ×2パック	2人用 ×3パック	275	3.9	2日目 ●味噌ラーメン
焼豚スライス(栃木県産豚ロース使用)	冷凍	100g	100g ×2パック	100g ×2パック	226	1.1	
半熟煮たまご	チルド	2個	2個 ×2パック	2個 ×3パック	149	1.2	
ひとくち MEMO	越前白胡麻どうふ 白胡麻と葛子を使用し、ムッチリとした食感に仕上げました。みそだれに福井県「永平寺」御用達の秘伝みそを使用しています。						

Aコース

20日(金)

Bコース

21日(土)

2人用

本体価格

1,713円

(税込 1,850円)

4人用

本体価格

2,741円

(税込 2,960円)

6人用

本体価格

3,843円

(税込 4,150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			
栃木県産豚ロース角切り (カレー・シチュー用)	冷凍	200g	300g	400g	291	0.1	1日目 ●カレーライス
直火焼カレー(中辛)	常温	170g	170g	170g	471	8.0	
国産カレー専用福神漬	常温	100g	100g	100g ×2パック	120	4.8	2日目 ●フライ盛り合わせ
天然えびステーキカツ	冷凍	2枚 (160g)	2枚(160g) ×2パック	3枚(240g) ×2パック	117	0.9	
牛ちゃんコロッケ	冷凍	2個 (170g)	4個 (340g)	6個 (510g)	162	0.9	
ひとくち MEMO	牛ちゃんコロッケ 北海道の気候風土が育んだ野菜と、十勝産の牛肉を使った風味豊かなコロッケです。牛肉のうま味をそのままに、ホクホクのじゃがいもとサクサクの衣が食欲を誘います。						



Aコース

23日(月)

Bコース

24日(火)

2人用

本体価格

2,324円

(税込 2,510円)

4人用

本体価格

3,889円

(税込 4,200円)

6人用

本体価格

5,444円

(税込 5,880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			
栃木県産豚バラうす切り	冷凍	200g	300g	400g	395	0.1	1日目 ●豚バラと白菜のレモン蒸し ●味付巻きゆば
ふんわり味付巻ゆば	チルド	4個	4個 ×2パック	4個 ×3パック	151	0.6	
骨ぬきあじみりん干し	冷凍	2枚 (180g)	4枚 (360g)	6枚 (540g)	213	0.9	2日目 ●あじみりん干し焼き ●にんじんの めんたいこマヨ炒め ●鶏肉と生姜のスープ
無着色辛子めんたいこ(切り)	冷凍	70g	100g	120g	107	4.4	
生姜でほっこり鶏肉の和風スープ (国産春雨付)	冷凍	130g	130g ×2パック	130g ×3パック	147	5.1	
ひとくち MEMO	生姜でほっこり鶏肉の和風スープ(国産春雨付) 塩ベースの生姜スープと鶏肩小肉、国産春雨をセットにしました。お好みのお野菜を加えてどうぞ。						

材料(2人分)

栃木県産豚バラうす切り…… 200g
白菜(ざく切り) …… 1/8個
レモン汁・白だし …… 各大さじ1
A 鶏がらスープの素・砂糖… 各小さじ1
塩・こしょう …… 少々
黒こしょう …… お好みで

作り方

- ① 豚肉は解凍して食べやすく切る。豚肉と白菜を2等分にする。
- ② フライパンに白菜と豚肉を交互に敷き詰め、混ぜ合わせたAを回しかける。
- ③ 蓋をして強火にかけ、ジューっと音がしたら弱火にして、約20分程度蒸し煮にする。お好みで黒こしょうをかける。

1人分あたり

カロリー 塩分
429kcal 2.1g



23日月
24日火
お届け

栃木県産豚バラうす切りを使って

豚バラと白菜のレモン蒸し

材料(2人分)

無着色辛子めんたいこ(切子)… 35g
にんじん(千切り) …… 1本
マヨネーズ …… 大さじ1
しょうゆ …… 小さじ1
ごま油 …… 適量
大葉(みじん切り) …… 3枚

作り方

- ① めんたいこは解凍後、薄皮を取り除いてほぐす。
- ② フライパンにマヨネーズを入れて熱し、にんじんを加えて炒める。にんじんがしんなりしてめんたいこの色が変わったらしょうゆで味付けをする。
- ③ 汁気が飛んだら火を止め、ごま油を回しかけ風味を付け、粗熱が取れたら大葉を加え混ぜ合わせる。

1人分あたり

カロリー 塩分
127kcal 1.3g



23日月
24日火
お届け

無着色辛子明太子(切子)を使って

にんじんのめんたいこマヨ炒め

1月25日水～31日火



レシピ紹介商品

ごはんの日

季節のメニュー

特別メニュー

Aコース
25日
(水)

Bコース
26日
(木)

2人用

本体価格
1,630円
(税込 1,760円)

4人用

本体価格
2,806円
(税込 3,030円)

6人用

本体価格
4,074円
(税込 4,400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 ●肉と野菜の炒め物 ●鶏そぼろ信田の煮物 ●わかめの酢の物
鶏そぼろ信田	冷凍	2個 (100g)	4個 (200g)	6個 (300g)	201	0.9	
三陸早採りわかめ	チルド	40g	40g	80g	31	25.4 (塩抜き前)	
銀だら切身	冷凍	2切 (140g)	4切 (280g)	6切 (420g)	232	0.2	2日目 ●銀だらの煮付け ●さつま揚げの生姜醤油焼き
昔のままの野菜天	チルド	4枚 (240g)	4枚 (240g) ×2パック	4枚 (240g) ×3パック	114	1.0	
ひとくちMEMO	鶏そぼろ信田 鶏そぼろを油揚げで包んだ信田です。 煮込み・揚げ・蒸し・焼き・電子レンジ加熱等いろいろな調理方法でお召し上がりいただけます。						昔のままの野菜天 白身魚のスケソウダラをベースに、アジ、グチ等の魚肉に、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。弊社独自の製法により、野菜のシャキッとした食感が生きています。

Aコース
27日
(金)

Bコース
28日
(土)

2人用

本体価格
1,435円
(税込 1,550円)

4人用

本体価格
2,333円
(税込 2,520円)

6人用

本体価格
3,287円
(税込 3,550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			
黄金生姜入り鶏つみれの塩麴鍋	冷凍	230g	410g	280g ×2パック	108	6.4	1日目 ●鶏つみれの塩麴鍋 2日目 ●刺身盛り合わせ
栃木県産しいたけ	チルド	100g	100g	100g ×2パック	19	0.0	
日光国産大豆湯とうふ	チルド	360g	360g ×2パック	360g ×2パック	65	0.0	
かつおたたき(ゆず香り焼)	冷凍	100g	100g ×2パック	100g ×2パック	114	0.3	2日目 ●刺身盛り合わせ
いかそうめん	冷凍	40g	40g ×2枚	40g ×3枚	85	0.5	
ひとくちMEMO	黄金生姜入り鶏つみれの塩麴鍋 「国産黄金しょうが」の千切りを入れた和風の鶏つみれと塩麴入りのスープのセットです。肉や野菜と合わせると食材の味が非常にまろやかになります。最後にご飯を入れると、旨味があり、美味しい雑炊をお召し上がりいただけます。						かつおたたき(ゆず香り焼) 伝統的な一本釣りにて漁獲し、炭火で素早く焼きあげ、ゆず果汁を含ませた産地にこだわった爽やかな香りのたたきです。

Aコース
30日
(月)

Bコース
31日
(火)

2人用

本体価格
1,870円
(税込 2,020円)

4人用

本体価格
3,204円
(税込 3,460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			
栃木県産豚ロース うす切り	冷凍	200g	300g	400g	263	0.1	1日目 ●梅しそチーズカツ ●しらす納豆 2日目 ●まぐろステーキのねぎ塩だれ ●ひとくち野菜焼売
静岡県産釜揚げしらす	冷凍	40g	60g	80g	99	2.8	
特別栽培国産小粒納豆	チルド	3個	3個 ×2パック	3個 ×2パック	175	1.4	
きはだまぐろ腹身 ステーキ用	冷凍	2切 (200g)	2切 (200g) ×2パック	2切 (200g) ×3パック	106	0.1	2日目 ●まぐろステーキのねぎ塩だれ ●ひとくち野菜焼売
ひとくち野菜焼売	冷凍	6個 (96g)	12個 (192g)	18個 (288g)	188	1.3	
ひとくちMEMO	きはだまぐろ腹身ステーキ用 まぐろの腹身をステーキ用で食べやすくカットしました。臭みがなく柔らかな食感で、お弁当にもおすすめです。						ひとくち野菜焼売 野菜をたっぷりと使用した餡をあっさりとした味付けで仕上げました。

材料(2人分)

栃木県産豚ロースうす切り…200g
スライスチーズ……………2枚
大葉(縦半分に切る)…………4枚
梅干し……………3個
卵(溶く)……………1個
④小麦粉……………大さじ4
水……………大さじ3
パン粉……………適量
揚げ油……………適量

作り方

- ① チーズは十字に切り込みを入れて4等分にし、梅干しは種を取り除き、包丁で刻む。
- ② 豚肉を縦に広げ、手前に①と大葉をのせてきつめに巻く。
- ③ ボウルに④を入れて混ぜ合わせ、②をくぐらせパン粉をつける。熱した揚げ油で色よく揚げ、食べやすく切って器に盛り付ける。



30日月
31日火
お届け

栃木県産豚ロースうす切りを使って

梅しそチーズカツ

1人分あたり

カロリー	塩分
596kcal	2.6g

材料(2人分)

きはだまぐろ腹身ステーキ用
……………2切(200g)
酒……………大さじ1
塩・こしょう……………少々
油……………適量
長ねぎ(みじん切り)……1/4本
ごま油……………大さじ2
鶏がらスープの素…小さじ1/2
④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
黒こしょう……………少々

作り方

- ① きはだまぐろは解凍して酒を振る。10分程度置いて水気を拭き取り、塩・こしょうを振る。
- ② フライパンに油を熱し、①を入れて両面に焼き色を付けて焼き上げる。
- ③ 器に盛り付け、混ぜ合わせた④をかける。



30日月
31日火
お届け

きはだまぐろ腹身ステーキ用を使って

まぐろステーキのねぎ塩だれ

1人分あたり

カロリー	塩分
255kcal	0.6g

1月 6日金~14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

6日
(金)

Bコース

7日
(土)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
金目鯛開き	冷凍	1枚 (200g)	85	1.7	1日目 ●金目鯛開きの焼き物 ●赤飯
エコープ炊飯器で赤飯おこわ	常温	2合用	275	0.0	2日目 ●太刀魚の和風唐揚げ ●白身魚とチーズの磯辺焼き ●たい焼き
骨とり太刀魚の和風唐揚げ	冷凍	150g	252	1.8	
白身魚とチーズの磯辺焼き	冷凍	6個 (132g)	205	1.8	
国産小麦使用 たい焼き (北海道あずき)	冷凍	2個	211	0.5	
ひとくち MEMO	骨とり太刀魚の和風唐揚げ 骨を除いたタチウオに、醤油ベースの味付けを 施し、唐揚げ粉をまぶしました。				白身魚とチーズの磯辺焼き チーズとアオサの風味たっぷりの白身魚の磯辺焼きです。 フレッシュな山芋を使用したやわらかい食感が特徴です。 ケチャップとの相性がとても良いので、ケチャップをつけて お召し上がりいただくとより美味しくいただけます。

2人用
本体価格
2,157円
(税込 2,330円)

Aコース

11日
(水)

Bコース

12日
(木)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
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 ●あっさりごぼう
あっさりごぼう(かつお味)	常温	80g	85	3.3	2日目 ●赤魚の醤油味酢漬焼き ●はるさめの炒め物 ●揚げ出し豆腐
脂がのった赤魚の醤油味酢漬	冷凍	2切	186	1.8	
はるさめの炒め物 (鶏ひき肉・野菜入り)	冷凍	180g	154	1.7	
北の大豆もめん豆腐	チルド	180g ×2個	83	0.1	
ひとくち MEMO	礼文島産真ほっけ開き 北海道産の良質な原料を使用して冷風除湿乾 燥機にて余分な水分を取り除き、魚本来の旨 味を引き出しました。				あっさりごぼう(かつお味) 里のごぼうを繊維の柔らかいうちに若採りし、ごぼう の風味を生かすため薄皮を残しました。かつお味で甘 めに仕上げてありますので女性やお子様にも人気です。

2人用
本体価格
1,713円
(税込 1,850円)

Aコース

13日
(金)

Bコース

14日
(土)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
栃木県産豚ロース スライス	チルド	200g	263	0.1	1日目 ●ねぎ巻き ロール味噌カツ ●ポテトサラダ
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 ●焼きぶりの みぞれがけ ●キャベツ焼売 ●納豆
天然ぶり切身	冷凍	2切 (160g)	257	0.1	
キャベツ焼売	冷凍	4個 (140g)	142	1.3	
あさひ納豆国産極小粒	チルド	2個	187	1.1	
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。				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 でレンジ調理でもジューシーにお召し上がりいただけます。

2人用
本体価格
1,583円
(税込 1,710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)

栃木県産豚ローススライス ……200g
小麦粉 ……適量
長ねぎ(斜め薄切り) ……1本
卵(溶く) ……1個
小麦粉・パン粉 ……適量
油 ……適量
水 ……大さじ6
砂糖・みそ ……各大さじ2
A みりん ……大さじ1と1/2
酒 ……大さじ1
和風だしの素 ……小さじ2

作り方

- ① 豚肉は縦に2枚ずつ少し重ねて広げ、薄く小麦粉を振る。
- ② ①の手前に長ねぎをのせ、きつめに巻く。小麦粉・卵・パン粉の順に衣を付け、熱した揚げ油で色よく揚げる。
- ③ 小鍋にAを入れて、混ぜながら弱火でとろみがつくまで煮詰める。
- ④ ②を食べやすく切って器に盛り付け、③を添える。



13日金
14日土
お届け

栃木県産豚ローススライス を使って

ねぎ巻きロール味噌カツ

1人分あたり	
カロリー	塩分
621kcal	3.6g

材料(2人分)

天然ぶり切身 ……2切(160g)
塩 ……少々
豆苗 ……1/2パック
油 ……適量
大根おろし ……300g
A だし汁 ……1/2カップ
酒・しょうゆ ……各大さじ1
水溶き片栗粉 ……適量

作り方

- ① ぶりは解凍して2等分にし、塩を振り10分程度置いて水気をしっかりと拭き取る。
- ② フライパンに油を熱し、①を入れて両面を色よく焼き上げ器に盛り付ける。続いて豆苗を加えてサッと炒め、器に盛り付ける。
- ③ 小鍋にAと大根おろしの半量を汁ごと加え、煮汁が半分の量になるまで煮詰め、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ④ ②に残りの大根おろしの汁気を切つてのせ、③をまわしかける。



13日金
14日土
お届け

天然ぶり切身 を使って

焼きぶりのみぞれがけ

1人分あたり	
カロリー	塩分
309kcal	2.9g

1月16日月～24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

16日
(月)

Bコース

17日
(火)

2人用

本体価格
2,037円
(税込 2,200円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
シイラ切身	冷凍	2枚 (160g)	108	0.1	1日目 ●シイラの 洋風パン粉焼き ●かぼちゃポタージュ
かぼちゃのポタージュ	冷凍	200g	58	0.5	2日目 ●イカネギトロ丼 ●ししゃもの焼き物 ●あさりの汁物
イカネギトロ	冷凍	100g	209	1.2	
子持ちからふとししゃも	冷凍	120g	163	1.7	
冷凍あさり(北海道産)	冷凍	150g	30	2.2	
ひとくち MEMO	シイラ切身 宮崎県産のシイラを身厚にカットしました。煮付けやソテー、フライなど、様々なお料理にご利用いただけます。				

Aコース

18日
(水)

Bコース

19日
(木)

2人用

本体価格
1,528円
(税込 1,650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
北海道産さんま開き(有頭)	冷凍	2枚	388	1.3	1日目 ●さんま開きの焼物 ●ひとくち揚げかま
ふわっとひとくち揚げかま	チルド	8個	233	1.6	2日目 ●味噌ラーメン
味噌ラーメン(栃木県産小麦粉使用)	常温	2人用	275	3.9	
半熟煮たまご	チルド	2個	149	1.2	
北海道十勝産スイートコーン	冷凍	200g	116	0.0	
ひとくち MEMO	ふわっとひとくち揚げかま 豆乳のまろやかな味わいとふわふわ食感の一口揚げ蒲鉾です。そのままでも美味しいですが、お鍋や煮物などの具材にも最適です。				

Aコース

20日
(金)

Bコース

21日
(土)

2人用

本体価格
1,944円
(税込 2,100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
シーフードミックス(いか・えび・ほたて)	冷凍	225g	82	0.7	1日目 ●シーフードカレー ●福神漬
直火焼カレールー(中辛)	常温	170g	471	8.0	1月22日は カレーライスの日 詳しくはP.23
国産カレー専用福神漬	常温	100g	120	4.8	2日目 ●フライ盛り合わせ
境港でつくった真いわしフライ	冷凍	4枚 (240g)	232	0.7	
三田屋コロッケ	冷凍	2個 (140g)	165	0.9	
ひとくち MEMO	直火焼カレールー(中辛) 選び抜かれた香り高いスパイスと生野菜・フルーツ、また隠し味にチャツネ、ヨーグルトを加え直火でじっくり焼きあげたルーは、他では味わえない深いコクがあります。				

Aコース

23日
(月)

Bコース

24日
(火)

2人用

本体価格
1,991円
(税込 2,150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
寒鯖一夜干し	冷凍	1枚	285	1.1	1日目 ●鯖の一夜干し焼き ●さわらの雪見おろし ●こんぶ豆
氷温造りさわらの雪見おろし(ゆず風味)	冷凍	150g	173	1.0	2日目 ●焼き餃子 ●明太子と大根のサラダ
甘さをひかえたこんぶ豆	常温	145g	141	0.9	
あじわい餃子	冷凍	12個 (240g)	194	1.3	
無着色辛子めんたいこ(切り)	冷凍	70g	107	4.4	
ひとくち MEMO	氷温造りさわらの雪見おろし(ゆず風味) さわらを一口にカットし、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。調味酢にだいこんおろしとゆず果汁を加えることで、フルーティーな風味に仕立てました。				

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

材料(2人分)

シイラ切身…………… 2枚(160g)
塩・こしょう…………… 少々
A 小麦粉……………大さじ3
水……………大さじ2と1/2
B パン粉…………… 1カップ
パセリみじん切り…………… 適量
油…………… 適量
(タルタルソース)
ゆで卵(みじん切り)…………… 1個
玉ねぎ(みじん切り)…………… 1/4個
マヨネーズ……………大さじ3
塩・黒こしょう…………… 少々
砂糖…………… 少々

作り方

- ① シイラは解凍して水気を拭き取り、3等分の削ぎ切りにして塩・こしょうを振る。AとBはそれぞれ混ぜ合わせる。
- ② シイラをAにくぐらせ、Bをしつかりとまぶす。
- ③ フライパンに多めの油を熱し、②を入れて中火で揚げ焼きにして火を通す。
- ④ 器に盛り付け、混ぜ合わせたタルタルソースを添える。



16日月
17日火
お届け

シイラ切身 を使って

シイラの洋風パン粉焼き

1人分あたり	
カロリー	塩分
376kcal	1.3g

材料(2人分)

無着色辛子めんたいこ(切子) 70g
大根……………400g
マヨネーズ……………大さじ4
めんつゆ……………小さじ1
万能ねぎ(小口切り)…………… 適量
刻みのり…………… 適量

作り方

- ① めんたいこは解凍して薄皮のをぞく。
- ② 大根は皮を剥いて千切りにする。
- ③ ボウルにマヨネーズ、めんつゆ、①を入れて混ぜ合せ、②を加えて和える。
- ④ 器に盛り付け、万能ねぎと刻みのりを散らす。



23日月
24日火
お届け

無着色辛子めんたいこ(切子) を使って

明太子と大根のサラダ

1人分あたり	
カロリー	塩分
238kcal	2.5g

1月25日水～31日火



レシピ紹介商品

ごはんの日

季節のメニュー

特別メニュー

Aコース

25日
(水)

Bコース

26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			
天然南まぐろ切り落とし	冷凍	120g	86	0.8	1日目 ●刺身盛り合わせ ●とちお揚げの ねぎみそチーズ焼き 2日目 ●鮭の焼き物 ●わかめともやしの ナムル風
天然ブリスライス	冷凍	60g	257	0.1	
国産とちお揚げ	チルド	1枚	386	0.0	
紅鮭切身一夜干し	冷凍	2切	285	1.1	
三陸早採りわかめ	チルド	40g	31	25.4 (塩抜き前)	
ひとくち MEMO	国産とちお揚げ 厳選された新潟県産大豆、高純度にかりを使用し、香り 高き菜種油で一枚一枚手揚げを致しました。小林総本 舗が自信をもってお薦めできる「とちお揚げ」です。				紅鮭切身一夜干し 独自の製法「浸透圧低温熟成乾燥®」で一夜 干しに仕上げました。

2人用
本体価格
2,463円
(税込 2,660円)

Aコース

27日
(金)

Bコース

28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			
魚介鍋セット	冷凍	2人用	91	3.2	1日目 ●魚介鍋
天然赤海老有頭	冷凍	4尾 (140g)	87	0.7	
栃木県産しいたけ	チルド	100g	19	0.0	
日光国産大豆湯とうふ	チルド	360g	65	0.0	
麺はじめさぬきうどん	冷凍	200g ×2個	105	0.3	
ひとくち MEMO	魚介鍋セット 北海道産真だら切身にえびつみれ、たこつみれ を合わせた鍋セットです。お好みの野菜を加え てください。				日光国産大豆湯とうふ 国産大豆使用し、消泡剤・乳化にかり不使用 で作ったこだわりのお豆腐です。

2人用
本体価格
2,074円
(税込 2,240円)

Aコース

30日
(月)

Bコース

31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			
長崎県五島沖産 真あじの天日干し	冷凍	2枚 (250g)	137	0.7	1日目 ●あじの焼き物 ●たこの唐揚げ 2日目 ●銀ひらすの焼き物 ●しらすと大葉の だし巻き玉子 ●納豆
たこの唐揚げ	冷凍	120g	110	1.2	
銀ひらすのつゆたれ漬	冷凍	2切 (160g)	150	1.5	
静岡県産釜揚げしらす	冷凍	40g	99	2.8	
特別栽培国産小粒納豆	チルド	3個	175	1.4	
ひとくち MEMO	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。従来の商品よりも塩分控えめに しています。				たこの唐揚げ 柔らかく歯切れが良い新鮮な岩蛸を、唐揚げに しました。冷凍のまま揚げるだけの、おかずにも おつまみにもピッタリの一品です。

2人用
本体価格
1,750円
(税込 1,890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)

国産とちお揚げ 1枚
 長ねぎ(粗みじん切り) 1/2本
 ④ みそ 大さじ1
 みりん 大さじ1/2
 ピザ用チーズ 50g
 長ねぎ(みじん切り) 1/3本
 しょうが(すりおろす) 小さじ1
 しょうゆ お好みで

作り方

- ① とちお揚げの横に袋状に切り込みを入れる。
- ② ①に混ぜ合わせた④とピザ用チーズを挟む。
- ③ フライパンに②を入れて蓋をし、弱火でじっくりと焼く。焼き目がついてカリッとしてきたらひっくり返し、蓋をせずにそのまま弱火でじっくりと焼く。
- ④ 両面がカリッと焼けたら食べやすく切って器に盛り付け、長ねぎ、しょうがをのせ、お好みでしょうゆをかける。

1人分あたり

カロリー 408kcal 塩分 1.7g



25日水
26日木
お届け

国産とちお揚げを使って

とちお揚げのねぎみそチーズ焼き

三陸早採りわかめを使って

わかめともやしのナムル風

材料(2人分)

三陸早採りわかめ 20g
 豆もやし 1袋
 ④ ごま油 大さじ2
 鶏ガラスープの素 ④ 小さじ1
 にんにく(すりおろす) ④ 小さじ1/2
 一味唐辛子 少々
 塩・黒こしょう 少々
 白ごま 適量

作り方

- ① わかめは塩抜きして食べやすく切り、水気を拭き取る。豆もやしはサッと茹でて水気をしっかりと切る。
- ② ボウルに④を入れて混ぜ合せ、①を加えて全体を和え、塩・黒こしょうを加えて味を調え、白ごまを振る。

1人分あたり

カロリー 161kcal 塩分 1.0g



25日水
26日木
お届け



30日月
31日火
お届け

静岡県産釜揚げしらすを使って

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
 ④ 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って、器に盛り付ける。

1人分あたり

カロリー 164kcal 塩分 1.3g

1月 6日金～14日土



レシピ紹介商品

季節のメニュー

ごはんの日

特別メニュー

Aコース

6日
(金)

Bコース

7日
(土)

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	
	宇都宮焼そば	チルド	2人用	190	1.6	
	カット野菜(キャベツ野菜炒め)	チルド	230g	25	0.0	
	海鮮ぶっかけ丼の具(ほたて)	冷凍	100g ×2パック	92	2.5	
	いわし黒はんぺんフライ	冷凍	4枚	88	1.0	
	国産小麦使用 たい焼き(北海道あずき)	冷凍	2個	217	0.5	
ひとくち MEMO	海鮮ぶっかけ丼の具(ほたて) 解凍後、温かいご飯にかけるだけで、ご家庭で簡単に海鮮丼をお召し上がりいただけます。甘さが特徴の白醤油で味付けしており、お子様からご年配の方まで幅広くご愛顧いただけている商品です。					国産小麦使用 たい焼き(北海道あずき) 国産の小麦粉と北海道産の小豆で作ったたい焼きです。甘さ控えめの餡をたっぷりに入れました。

2人用
本体価格
2,528円
(税込 2,730円)

Aコース

11日
(水)

Bコース

12日
(木)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
	国産若鶏モモ肉 	チルド	200g	204	0.2	
	北海道産野菜使用 ミックスベジタブル 	冷凍	250g	64	0.0	
	マカロニグラタン	冷凍	2個 (200g)	124	0.5	
	熟成紅鮭切身	冷凍	2切 (140g)	136	1.7	
	北の大豆もめん豆腐 	チルド	180g x2パック	83	0.1	
	あっさりごぼう(かつお味)	常温	80g	85	3.3	
ひとくち MEMO	マカロニグラタン			あっさりごぼう(かつお味)		
	マカロニたっぷりのグラタンです。クリーミーなホワイトソースで年齢を問わずどなたでも美味しくお召し上がりいただけます。			里のごぼうを繊維の柔らかいうちに若採りしました。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に人気です。		

2人用
本体価格
1,870円
(税込 2,020円)

Aコース

13日
(金)

Bコース

14日
(土)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
	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	
	ふわっとひとくち揚げかま	チルド	8個	233	1.6	
	さわらゆず味噌漬	冷凍	2切 (140g)	182	0.7	
	あさひ納豆国産極小粒	チルド	2個	187	1.1	
ひとくち MEMO	ふわっとひとくち揚げかま			さわらゆず味噌漬		
	豆乳のまろやかな味わいとふわふわ食感の一口揚げ蒲鉾です。そのままで美味しいですが、お鍋や煮物などの具材にも最適です。			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させています。		

2人用
本体価格
1,602円
(税込 1,730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
 北海道産野菜使用ミックスベジタブル .. 150g
 ケチャップ 大さじ3
 塩・こしょう 少々
 油 小さじ2
 卵(溶く) 4個
 ④牛乳 大さじ2
 塩・こしょう 少々
 バター 10g
 ごはん 茶碗2杯分
 パセリ(みじん切り) 適量

作り方

- ① 鶏肉は2cm角に切る。
- 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、冷凍のままのミックスベジタブルを加えてさらに炒め、火が通ったらケチャップを入れてよく炒め合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 別のフライパンにバターの半量を入れて熱し、混ぜ合わせた④の半量を流し込み、手早く菜箸でかき混ぜながら加熱し、ふわふわスクランブルエッグを作る。
- ⑤ 器にごはんを盛り、③の半量、④の半量の順にのせてパセリを散らす。もう一皿分も同様に作る。



11日水
12日木
お届け

国産若鶏モモ肉・北海道産野菜使用ミックスベジタブルを使って

簡単包まないオムライス

1人分あたり

カロリー	塩分
853kcal	2.4g

材料(2人分)

北の大豆もめん豆腐 .. 180g×2パック
 ④酒・しょうゆ 各大さじ1
 ④みりん 大さじ1/2
 ごま油 小さじ2
 かつお節 1パック
 万能ねぎ(小口切り) 適量

作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、10分程水切りをする。
- ② ①を2cm角に切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を入れて焼く。
- ④ 全体に焼き色がついたら、合わせた④を加えて煮絡める。
- ⑤ 汁気がなくなってきたら、かつお節を振りかけてサッと混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に盛り付けて万能ねぎを散らす。



11日水
12日木
お届け

北の大豆もめん豆腐を使って

サイコロ豆腐のおかか和え

1人分あたり

カロリー	塩分
219kcal	1.5g

1月16日月～21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

16日
(月)

Bコース

17日
(火)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩 分 g/100g	おすすめの献立
チーズインハンバーグ (栃木県産牛豚使用)		冷凍	2個 (360g)	260	1.1	
群馬県産寒じめちぢみほうれん草		冷凍	150g	31	0.0	
コーンスープの素(希釈タイプ)		常温	150g	83	1.1	
駿河湾産桜えび炊込みごはんの素		常温	2合用 (82g)	58	7.9	
メバチまぐろ切り落とし		冷凍	120g	100	0.8	
冷凍あさり(北海道産)		冷凍	150g	30	2.2	

1日目

●チーズインハンバーグ

●ほうれん草のバターソテー

●コーンスープ

2日目

●桜えび炊込みごはん

●まぐろの刺身

●あさりの汁物



ごはんの日

ひとくち MEMO	チーズインハンバーグ(栃木県産牛豚使用) 栃木県産牛肉・豚肉を使用した合挽ハンバーグです。中に液体チーズが入っておりますので、ハンバーグを切ると中からチーズが流れ出てきます。	駿河湾産桜えび炊込みごはんの素 だしの旨みに駿河湾産桜えびの香りを重ね合わせた素材重視のご飯の素です。かやくの乾燥野菜は国産原料を使用し、調味用ダレは化学調味料を使っておりません。駿河湾の桜えびを家庭で簡単に調理し、召し上がれる逸品です。
--------------	--	--



2人用

本体価格

3,139円

(税込 3,390円)

Aコース

18日
(水)

Bコース

19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
	北海道産真だら切身(骨取り) 	冷凍	2切 (140g)	77	0.3	
	カット野菜(ホイル焼き用) 	チルド	150g	32	0.0	
	無着色辛子明太子 	冷凍	50g	126	5.6	
	味噌ラーメン(栃木県産小麦粉使用)	常温	2人用	275	3.9	
	 焼豚スライス(栃木県産豚ロース使用)	冷凍	100g	226	1.1	
半熟煮たまご		チルド	2個	149	1.2	
ひとくち MEMO	北海道産真だら切身(骨取り) 鮮度の良い北海道産原料を鮮魚から骨取りして切身加工にしました。様々な料理にお使いいただけます。			味噌ラーメン(栃木県産小麦粉使用) 麺は栃木県産小麦を使用しています。赤味噌・白味噌の合わせ味噌、にんにく・しょうがが香る、ほたての旨みが隠し味の味噌ラーメンです。		

2人用

本体価格

1,991円

(税込 2,150円)

Aコース

20日
(金)

Bコース

21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
	栃木県産豚ロース角切り (カレー・シチュー用)	冷凍	200g	291	0.1	
	ひろさき屋 直火焼りんごカレールー(甘口)	常温	150g	476	7.8	
	北海道のカレー用野菜ミックス	冷凍	400g	46	0.0	
	国産カレー専用福神漬	常温	100g	120	4.8	
	メバル開きふっくら干し	冷凍	2枚 (300g)	87	0.5	
からしマヨ昆布		チルド	70g	294	6.6	
ひとくち MEMO	ひろさき屋直火焼りんごカレールー(甘口) 国産小麦粉・野菜使用。決め手は、青森県産(りんご、にんにく)直火で丁寧に焼き上げた素材の旨みが味わえるカレールーです。					からしマヨ昆布 北海道産昆布を使用し、風味豊かにじっくりと炊き込みました。細かく刻んだ昆布とからしマヨネーズが絶妙の相性です。保存料は使用しておりません。

1日目

●カレーライス
●福神漬

1月22日は



カレーライスの日

2日目

●メバルの焼き物
●からしマヨ昆布



2人用

本体価格

2,046円

(税込 2,210円)

北海道産真だら切身(骨取り)・
カット野菜(ホイル焼き用)を使って

たらの塩バターホイル焼き

材料(2人分)

北海道産真だら切身(骨取り) 塩・黒こしょう……………少々
……………2切(140g) バター……………20g
塩……………適量 レモン(くし形)……………2個
カット野菜(ホイル焼き用) ぽん酢しょうゆ……………お好みで
……………150g

作り方

- ① たらは解凍して水気を拭き取り、全体に塩を振り、15分程おく。出てきた水分をキッチンペーパーで拭き取る。
- ② アルミホイルを広げてカット野菜の中の玉ねぎ(半量)を広げる。
- ③ ②の上に①→しめじの半量、にんじんの半量→バターの半量をのせる。
- ④ 塩・黒こしょうを振ってアルミホイルをしっかり閉じる。
※もう一つも同様に作る。
- ⑤ フライパンに④を入れて蓋をし、中火で3分、弱火で8～10分程加熱する。
- ⑥ 火が通ったら、器に盛り付けてレモンを添え、お好みでぽん酢しょうゆをかける。

1人分あたり	
カロリー	塩分
156kcal	1.4g



18日水
19日木
お届け



18日水
19日木
お届け

無着色辛子明太子を使って

明太子とカマンベールチーズの焼きもち

材料(2人分)

切りもち……………4個 カマンベールチーズ 1/4個
無着色辛子明太子 ……25g 焼きのり……………適量
マヨネーズ……………大さじ1 かいわれ大根……………適量

作り方

- ① 明太子は解凍して薄皮を取ってほぐし、1/3量は盛り付け用に取り分けて、残りをマヨネーズと混ぜ合わせる。
- ② 耐熱容器にもちをのせ、もちが隠れるくらいの水を入れる。レンジ(500W)で1分～2分間加熱する。
- ③ くっつかないアルミホイルの上に水気を切った②を並べ、①を塗り、4等分に切ったカマンベールチーズをのせる。
- ④ トースターでチーズがとろりとするまで加熱する。
- ⑤ 焼きのりの上に④をのせ、明太子をのせてかいわれを飾る。

1人分あたり	
カロリー	塩分
336kcal	1.1g



1月22日は/ カレーライスの日



昭和57年(1982年)に社団法人 全国学校栄養士協議会が1月22日の給食のメニューをカレーにすることを決め、全国の小中学校で一斉にカレー給食が出されたことにちなんで定められました。

カレーが初めて日本に入ってきたのが、江戸幕府が鎖国を止めて横浜を開港した安政5年(1858年)だそうですが、すっかり家庭の定番メニューになっていますね。

カレーのパワー

- ・カレーのスパイスには新陳代謝をよくするなど様々な効能もあるとされています。
- ・カレーの香りは、食欲増進効果がありますので、特に食事が少なくなった高齢者や、食の細いお子様も食事を増やすこともできます。
- ・野菜等の好き嫌いがあってもカレーに入れば食べやすい、といった嬉しい効果も期待できます。



1月23日月～31日火



レシピ紹介商品

ごはんの日

季節のメニュー

特別メニュー

Aコース
23日
(月)

Bコース
24日
(火)

2人用
本体価格
2,185円
(税込 2,360円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	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 ●肉巻きはんぺんの 梅照り焼き ●ゆずだいこん 2日目 ●さばの焼き物 ●かぼちゃのそぼろ煮
はんぺん	チルド	1枚(90g)	83	1.5	
ゆずだいこん	チルド	270g	60	2.2	
ピチットさばフィーレ	冷凍	2枚(200g)	221	1.8	
北海道産りょうおもい南瓜	冷凍	400g	111	0.0	
国産鶏挽肉パラパラミート	冷凍	150g	191	0.1	ひとくち 北海道産りょうおもい南瓜 MEMO 「おいしい南瓜を届けたい」という生産者の想いと「おいしい南瓜を食べたい」という消費者の想いが込められた「りょうおもい」南瓜です。

Aコース
25日
(水)

Bコース
26日
(木)

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	おすすめの献立
栃木県産豚小間肉(モモ)	チルド	180g	183	0.1	1日目 ●もやしと白菜の 豚小間炒め ●肉焼売 2日目 ●メカジキ照焼 ●わかめとなめこの みそ汁
カット野菜(もやしと白菜)	チルド	350g	29	0.0	
五品目野菜の肉焼売	冷凍	6個(132g)	164	0.9	
国産メカジキ照焼	冷凍	2切(160g)	155	0.8	
三陸早採りわかめ	チルド	40g	31	25.4 (塩抜き前)	
生なめこ	チルド	80g	15	0.0	ひとくち 五品目野菜の肉焼売 MEMO 豚肉ベースのあんに、五品目の野菜をバランス良く配合しました。肉と野菜の旨味が味わえます。

Aコース
27日
(金)

Bコース
28日
(土)

2人用
本体価格
1,833円
(税込 1,980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
黄金生姜入り鶏つみれの塩麴鍋	冷凍	230g	108	6.4	1日目 ●黄金生姜入り 鶏つみれの塩麴鍋 2日目 ●フライ盛り合わせ ●千切りキャベツ
寄せ鍋用野菜セット	チルド	330g	16	0.0	
日光国産大豆湯とうふ	チルド	360g	65	0.0	
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 黄金生姜入り鶏つみれの塩麴鍋 MEMO 「国産黄金しょうが」の千切りを入れた和風の鶏つみれと塩麴入りのスープのセットです。肉や野菜と合わせると食材の味が非常にまろやかになります。最後にご飯を入れると、旨味があり、美味しい雑炊を召し上がりいただけます。

Aコース
30日
(月)

Bコース
31日
(火)

2人用
本体価格
1,509円
(税込 1,630円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
栃木県産豚ロースうす切り	冷凍	180g	263	0.1	1日目 ●豚肉とまいたけの 蒸しごま和え ●みそ田楽 2日目 ●ほっけの焼き物 ●納豆
栃の木 まいたけ	チルド	100g	15	0.0	
国産みそ田楽	常温	4本	36	0.6	
礼文島産真ほっけ開き	冷凍	1枚(250g)	128	1.7	
特別栽培国産小粒納豆	チルド	3個	175	1.4	
ひとくち 特別栽培国産小粒納豆 MEMO 納豆専用品種「納豆小粒(しょうりゅう)」使用。かつお節入り特製たれ・からし付。特別栽培は、一般の栽培に比べ、農薬・化学肥料を50%減で大豆を育てる、人と環境に優しい農法です。この納豆は「納豆小粒」を使用した、大豆の旨みと食感が特徴です。					

材料(2人分)

栃木県産豚バラうす切り……180g
はんぺん……………1枚(90g)
大葉……………8枚
小麦粉……………適量
しょうゆ・酒……………各大さじ1
A みりん……………大さじ2
梅干し(種を除いてたたく)…1個
油……………小さじ1
白ごま……………適量

作り方

- ① 豚肉は解凍する。
- ② はんぺんは8等分に切る。
- ③ 豚肉を縦長に広げ、手前に大葉と②をのせてきつく巻き、小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、③の巻き終わりを下にして並べ入れる。
- ⑤ 全体に焼き色がついたら、合わせたAを回し入れ煮絡める。
- ⑥ 器に盛り付けて白ごまを振る。

1人分あたり

カロリー 512kcal 塩分 2.7g



23日月
24日必
お届け

栃木県産豚バラうす切り・はんぺんを使って

肉巻きはんぺんの梅照り焼き

材料(2人分)

栃木県産豚ロースうす切り…180g
塩・こしょう……………少々
栃の木 まいたけ……………100g
酒……………大さじ2
白すりごま……………大さじ1と1/2
A しょうゆ・ごま油……………各大さじ1
砂糖……………小さじ1
にんにく(すりおろす) 小さじ1/2
万能ねぎ(小口切り) ……適量

作り方

- ① 豚肉は解凍し、塩・こしょうを振る。まいたけは、小房に分ける。
- ② フライパンにまいたけを並べ入れ、豚肉をのせて酒を振り、火にかける。
- ③ 煮立ってきたら蓋をして5～6分間蒸し焼きにする。
- ④ 火が通ったら器に盛り付けて合わせたAを回しかけ、万能ねぎを散らす。

1人分あたり

カロリー 358kcal 塩分 1.9g



30日月
31日必
お届け

栃木県産豚ロースうす切り・栃の木 まいたけを使って

豚肉とまいたけの蒸しごま和え

1月 6日金～14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

6日(金)

Bコース

7日(土)

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
とちぎゆめポーク肩ローススライス	チルド	250g	253	0.1
えびチリソースセット	冷凍	200g	160	0.4
国産小麦使用 たい焼き(北海道あずき)	冷凍	2個	217	0.5
ひとくち MEMO	とちぎゆめポーク肩ローススライス 飼料に拘った栃木県産の銘柄豚です。 国産小麦使用たい焼き(北海道あずき) 国産の小麦粉と北海道産の小豆で作ったたい焼きです。甘さ控えめの餡をたっぷりと入れました。自然解凍でも、温めても生地がやわらかく美味しくお召し上がりいただけます。			

Aコース

11日(水)

Bコース

12日(木)

2人用
本体価格
2,778円
(税込 3,000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
銚子産金目鯛(下処理済)	冷凍	380g	160	0.2
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。 銚子産金目鯛(下処理済) 銚子沖合約50kmの太平洋は「きんめだい」漁獲の北限とされており、他産地と比べて脂のりが良いため、銚子産は最高級ブランドとして流通されております。ご自宅で簡単に煮付け等にできるよう、ウロコ・内臓・エラを除去してお届けします。			

Aコース

13日(金)

Bコース

14日(土)

2人用
本体価格
1,426円
(税込 1,540円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
とちぎゆめポークロースステーキ用	チルド	2枚 (300g)	263	0.1
銀ひらすとろみ漬	冷凍	2切 (160g)	156	0.7
ひとくち MEMO	とちぎゆめポークロースステーキ用 飼料にこだわった栃木県産の銘柄豚です。 銀ひらすとろみ漬 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。			

銚子産 金目鯛(下処理済)

11日水
12日木
お届け

太平洋、インド洋、大西洋、地中海など全世界の海の深海に生息するキンメダイですが、日本近海でも千葉県・銚子沖から九州南部までの太平洋沿岸、また小笠原諸島海域で漁獲されています。

銚子港に水揚げされる金目鯛は、沖合約50km水深150m～500mの海域で一本の糸に針が60個まで付いている「立縄漁法」により漁獲し、日戻りの漁場としては最も北限とされています。特に銚子沖は黒潮と親潮、さらには日本最大の流域面積を誇る利根川の水が混ざり合う好漁場です。ここではプランクトンがとて多く、それを食べる餌となる小魚も豊富なため、年間を通し脂のりの良い根付の金目鯛が生息しています。また、銚子港40隻の金目船は漁場まで2時間程度と距離が近い上に、釣上げてからの品温・品質管理が行き届いているため、新鮮なまま港に届けられることから、千葉県ではいち早くブランド水産品に認定されました。

金色に輝く大きな目と、鮮やかな赤い体色が特徴で、その見た目から「めでたい魚」としてお祝いの席に用意されることもしばしば。美味しさの特徴は何と言っても甘みのある脂身ですが、銚子産は年間を通して身全体に脂が均一に溶け込んでいるため、塩焼きや刺身でも美味しいですが、特に煮付けにしてトロリと溶けだした甘みのある脂と煮付けタレとの愛称は素晴らしく、食通もうなるブランド品です。

※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。

材料(2人分)

菜彩鶏モモ肉(岩手県産)
(一口大に切る) 300g
塩 少々
片栗粉 適量
油 適量
ごぼう(ささがき) 10cm
小松菜(4cm幅に切る) 1把
大根(すりおろす) 10cm
だし水 1カップ
しょうゆ 大さじ1と1/2
A みりん・酒 各大さじ1
砂糖 小さじ1

作り方

- ① 鶏肉は塩を振り、片栗粉を薄くまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、①の皮目を下にして入れて焼く。焼き色が付いたら裏返し、空いているところにごぼうを加え軽く炒める。
- ③ ②にAを加え、煮立ったら煮汁をスプーンで回しかけながら5分程度煮る。小松菜を加えてしんなりするまで煮、水気をしっかりと切った大根おろしを加えひと煮立ちさせる。



11日水
12日木
お届け

菜彩鶏モモ肉(岩手県産)を使って

鶏肉とごぼうのみぞれ煮

1人分あたり	
カロリー	塩分
526kcal	2.7g

材料(2人分)

銚子産 金目鯛(下処理済) 380g
しょうが(薄切り) 1片
ごぼう(4cm幅) 1/2本
水 1と1/2カップ
A 酒 3/4カップ
みりん 1/2カップ
しょうゆ・砂糖 各大さじ4
鷹の爪(種をとる) 1本
茹で小松菜(4cm幅) 適量

作り方

- ① 金目鯛は解凍する。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、フツフツとしたら①を入れる。再びフツフツとしてきたら火を弱め、アルミホイルで落としぶたをして煮汁が全体にまわるように15~20分煮て鯛に火を通す。
- ③ 一旦火を止め②の金目鯛を形が崩れないよう盛り付ける。残った煮汁類は再度火にかけ、とろみが付いたら火を止め、しょうがとごぼう、茹でた小松菜を金目鯛に添えて煮汁を全体に回しかける。



11日水
12日木
お届け

銚子産 金目鯛(下処理済)を使って

金目鯛の煮付け

1人分あたり	
カロリー	塩分
525kcal	7.0g
煮汁全量を含む	

1月16日月～21日土



レシピ紹介商品

ごはんの日

季節のメニュー

特別メニュー

Aコース

16日
(月)

Bコース

17日
(火)2人用
本体価格
2,130円
(税込 2,300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
穴子めし		冷凍	2合用 (300g)	149	3.1
あおさ		常温	18g	138	8.4
ひとくち MEMO	穴子めし あなごを魚醤水に漬け込み味付しました。解凍後、魚とタレを炊飯器に入れて炊くだけなので簡単に調理でき、見た目も贅沢な商品です。 あおさ 鹿児島県産のあおさをパックしました。味噌汁、お吸い物、天ぷら、かき揚げの具等で磯の香りをお楽しみください。				



Aコース

18日
(水)

Bコース

19日
(木)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
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
氷温造りさばの一夜干し		冷凍	2枚	301	1.0
鰹だし味付数の子		冷凍	80g	82	2.5
ひとくち MEMO	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。 鰹だし味付数の子 数の子本来の美しい黄色を損なわないように調味液に浸漬しました。パチパチとした軽快な歯ごたわりは鮮度が良く卵が引き締まっている証です。				

Aコース

20日
(金)

Bコース

21日
(土)2人用
本体価格
2,028円
(税込 2,190円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
とちぎゆめポークヒレカツ		冷凍	50g ×6個	192	0.7
プレミアム直火焼カレー・ソース中辛		常温	500g	87	1.4
カラスカレイ切身(厚切り)		冷凍	2切 (240g)	239	0.3
ひとくち MEMO	とちぎゆめポークヒレカツ 栃木県産の銘柄豚のとちぎのゆめポークのヒレ肉を少し厚めの30gにカットしました。パン粉は衣立ちの良い生パン粉を使用しておりますので揚げ上がりはとてもきれいです。 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。				

1月22日は
カレーライスの日
詳しくはP.23

氷温造りさばの一夜干し

18日水
19日木
お届け



脂のりの良いさば(ノルウェー産)を使用し、氷温製法でふっくらとした食感に干しあげました。一貫した温度管理のもと、氷温帯で加工することにより、下降中の素材の鮮度劣化を防ぎ、素材本来の旨みを引き出しています。味付けは食塩のみ。海水を塩田でじっくりと干し揚げ、熟成して作った天日塩を使用し、塩かどのない、優しくまろやかな塩味の塩さばに仕上げています。



○「氷温製法」について

「氷温」とは、0℃以下でモノが凍り始めるまでの温度帯のことです。この温度帯で、食品を解凍や加工、熟成や乾燥をする製法を「氷温製法」といいます。

氷温製法のメリットは・・・

①素材の鮮度を落とさずに加工することができます。

氷温帯は、有害な微生物や細菌が活動しにくい温度帯です。だから、素材の新鮮さを保ったまま加工できます。

②素材本来のうまみを引き出します。

氷温帯で加工すると、細胞は凍るまいとする自己防御の結果、不凍液を蓄えます。この不凍液に含まれる、アミノ酸や糖は「美味しい、甘い」と感じる旨み成分です。つまり、素材の内部から旨みを引き出します。



材料(2~3人分)

とちぎゆめポークバラうす切り …… 250g
白菜 …… 1/8株
塩 …… 小さじ1弱
水 …… 大さじ1と1/2
絹ごし豆腐(1.5cm角) …… 1丁
にら(4cm幅に切る) …… 1/2束
コチュジャン・味噌 …… 各大さじ1
A しょうゆ・みりん …… 各小さじ1
ごま油 …… 大さじ1/2
酒 …… 大さじ1
水 …… 3カップ

作り方

- ① 白菜は食べやすい大きさに切りポリ袋に入れる。塩と水を加え、空気を抜くようにして口を閉じ、袋の上から軽く数回揉み込む。
- ② 豚肉は解凍後、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に汁ごと①、酒、水を加え中火にかける。フツフツとしたら②を広げて入れ、再び煮立ったら、アクを取り15分程煮る。豆腐、Aの合わせ調味料を加え3分程煮たら、にらを加えひと煮立ちさせる。

白菜を浅漬け風にすることで程よい食感と旨味を感じられます♪

とちぎゆめポークバラうす切りを使って

白菜と豚バラのチゲ煮

16日月
17日火
お届け



18日水
19日木
お届け

材料(2合分)

氷温造りさばの一夜干し… 2枚(200g)
A 酒 …… 大さじ2
白だし …… 大さじ1と1/2
米 …… 2合分
昆布(5cm四方) …… 1枚
梅干し(種を取る) …… 2個
しょうが(千切り) …… 1片
塩 …… 適量
万能ねぎ(小口切り) …… 適量

作り方

- ① 米は洗ってざるに上げる。さばは解凍後水気を拭き取りグリル等で中火でこんがり焼く。
- ② 炊飯器の内釜に米、Aを入れ、水を2合の目盛りまで加えてさっと混ぜる。昆布、①のさばをのせ、梅干しをちぎって加え、しょうがをのせて炊飯する。
- ③ 炊き上がったら昆布とさばを取り除く。さばは骨を除き食べやすい大きさにほぐし釜に再び戻し入れ、塩を加えさっくりと混ぜる。器に盛り付け、万能ねぎを散らす。

1人分あたり

カロリー 289kcal
塩分 2.5g

氷温造りさばの一夜干しを使って

焼きさばと梅の炊き込みご飯

1月23日月～31日火



レシピ紹介商品

ごはんの日

季節のメニュー

特別メニュー

Aコース
23日(月)
Bコース
24日(火)2人用
本体価格
1,472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
横浜大飯店監修 八宝菜の素(栃木県産豚肉使用)		冷凍	325g	100	1.8
じゅわっとひものホッケ		冷凍	2枚	176	1.8
ひとくち MEMO	横浜大飯店監修 八宝菜の素(栃木県産豚肉使用) 本格中国料理が気軽に楽しめるお店をコンセプトに1962年に創業された「横浜大飯店」監修の八宝菜の素です。タレはチキンの旨みとオイスターソースのコク、ごま油や生姜等で仕上げ、具材は豚肉、えび、イカ、ほたて、きくらげをセットにしました。 じゅわっとひものホッケ 鮮度の良いホッケを沼津伝統の製法で加工し、冷風除湿乾燥で身の内側からじっくりと水分を抜き、旨みを凝縮しました。乾燥後、すぐに真空包装し、急速冷凍することで出来立ての美味しさを閉じ込めました。				

Aコース
25日(水)
Bコース
26日(木)2人用
本体価格
2,176円
(税込 2,350円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
とちぎゆめポークモモスライス		チルド	250g	128	0.1
一本釣りのきはだまぐろ		冷凍	120g	106	0.0
北海南ばん蛸		冷凍	100g	98	0.5
ひとくち MEMO	一本釣りのきはだまぐろ 生からすぐにおろし急速凍結して、生まぐろのような艶、モチッとした食感が特徴です。 北海南ばん蛸 北海道日本海武蔵帯にて採取された南ばん蛸を活輸送にて工場へ搬入し急速冷凍しました。酸化防止剤など一切使用せず、鮮度の良いうちに急速冷凍させた、ワンフロアの「安心安全」を第一に考えた商品です。				

Aコース
27日(金)
Bコース
28日(土)2人用
本体価格
1,889円
(税込 2,040円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
小田原おでんセット		チルド	2人用	138	3.1
越の鶏肩小肉の甘旨ソテー		冷凍	300g	142	1.8
ひとくち MEMO	小田原おでんセット 選び抜いた原料を使用した種物を詰め合わせ、魚本来のおいしさが味わえるおでん種をセットしました。 越の鶏肩小肉の甘旨ソテー 新潟のブランド鶏越の鶏の肩小肉の部分を甘辛醤油味の美味しいタレで仕込みました。				

Aコース
30日(月)
Bコース
31日(火)2人用
本体価格
1,787円
(税込 1,930円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ)		冷凍	200g	257	0.1
さわら西京漬(甘酒仕立て)		冷凍	2切 (140g)	180	0.7
ひとくち MEMO	とちぎ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。 さわら西京漬(甘酒仕立て) 京都老舗の西京味噌に甘酒、塩麴を加え、穀物本来の甘味を引き立てた西京漬になります。通常の西京漬とはまた違った旨味・甘味が加わった商品です。				



小田原 おでんセット

こだわりの素材を独自のおでん汁で味わう蒲鉾屋のおでん

27日金
28日土
お届け

選び抜いた原料を使用した種物を詰め合わせした小田原おでんは、魚本来のおいしさが味わえるおでん種のセットです。小田原蒲鉾の代名詞であるグチを使用した「さつま揚げ」、イワシを骨ごと擂り潰した「いわし団子」、イサキのすり身とネギをふんだんに使った「ねぎ団子」、刻んだ小田原蒲鉾をすり身に練り込んだ「いか団子」、すり身と筋や皮、中落ちなどを摺り上げた「すじ鉾」など、厳選したすり身と具材のおいしさをお楽しみいただけます。

こだわりのおでん汁は、焼津産かつお節と北海道産昆布の合わせ出汁が香るあっさりとした風味で、おでん種が引き立つ味わいに仕上げました。

籠清のおでんは、種物の本来の味わいを生かすため、長時間煮込まずにさっと煮込んでお召上がりください。煮る前に熱湯でさっと油抜きをしますとさらにおいしいいただけます。

味のしみ込みにくい素材を加える場合は、あらかじめ煮込んでから加えていただきますとより一層美味しく召上がれます。



盛り付けイメージ

材料(2人分)

とちぎゆめポークモモスライス…250g
塩・こしょう……………少々
大葉……………4枚
白菜キムチ……………70g
スライスチーズ……………4枚
小麦粉・卵(溶く)・パン粉……適量
油……………適量

作り方

- ① 豚肉は、2枚を1組にして縦長に広げ、軽く塩・こしょうを振る。
- ② 広げた豚肉の手前に大葉、キムチ、チーズを順にのせ、豚肉を被せるように半分に折りたたみ、端を押さえる。
- ③ ②に小麦粉→卵→パン粉の順で衣をつけ、フライパンに多めの油を熱して揚げ焼きにする。
- ④ 油をよく切り、食べやすい大きさに切り分けて、器に盛り付ける。



25日水
26日木
お届け

1人分あたり

カロリー 塩分
480kcal 2.1g

とちぎゆめポークモモスライスを使って

豚肉のキムチチーズ挟みカツ

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
オリーブオイル……………適量
玉ねぎ(薄切り)……………1個
しめじ……………1パック
にんにく(粗みじん切り)……………1片
トマト缶……………1/2缶
コンソメキューブ……………1個
A 水……………200cc
ローリエ……………あれば
ピザ用チーズ……………50g
塩・黒こしょう……………少々
バジル粉末……………適量
イタリアンパセリ……………お好みで

作り方

- ① 牛肉は解凍し、塩・こしょうを振り下味をつけ、しめじは石づきをとってほぐす。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し牛肉を入れて焼き、焼き色がついたら一旦取り出す。
- ③ ②のフライパンに(必要であればオリーブオイルを足す)にんにくを加えて熱し、香りがしたら玉ねぎ、しめじを加えて炒める。
- ④ ③の玉ねぎがしんなりしたらAを加え中火にかけ、沸騰したら弱火にして煮詰め、水分が半分位に減ったら②を戻し入れ再び煮る。
- ⑤ 塩・黒こしょう、バジルで味を調える。ピザ用チーズを加え、蓋をして火を止め余熱でチーズを溶かし、お好みでイタリアンパセリを飾る。



30日月
31日火
お届け



ポイント

仕上げるにピザ用チーズを加えることでまろやかな味付けになります♪

とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ)を使って

牛肉のトマト煮

1人分あたり

カロリー 塩分
468kcal 2.0g

**2023年も
よろしくお願い
いたします。**



本年も安心・安全で新鮮な食材を
お届けいたします。
引き続きご愛顧くださいますよう、
よろしくお願い申し上げます。



**JAかみつがエリアを
担当しています。**



かみつが食材センター

**商品仕入・メニュー作成・
企画全般を行っています。**



**JA全農 東日本生活事業所
栃木推進課スタッフ**

**JA佐野・JA足利エリアを
担当しています。**



**県南食材センター
(安足出張所)**

**JAしもつけ・JAおやまエリアを
担当しています。**



県南食材センター

JAなす南・JAしおのやエリアを
担当しています。



さくら食材センター

JAなすのエリアを担当しています。



なすの食材センター

JAうつのみやエリアを
担当しています。



宇都宮食材センター

JAはが野エリアを
担当しています。



はが野食材センター



皆様にとって
幸多き年になりますように。

JAふれあい食材
スタッフ一同



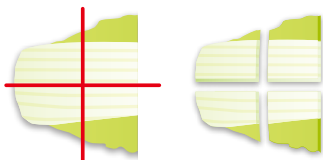
切り方次第で
おいしさ倍増!

これであなたも白菜マスター

01

ざく切り

白菜の葉を数枚重ね横向きにしてまな板に置き、端から3~5cm幅に切る。



鍋物に/



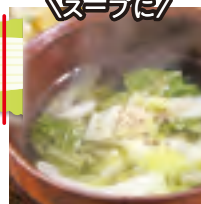
02

細切り

■ 横切り
繊維を断つようにして好みの細さに。白菜の水分が出てトロっとした食感。



スープに/



■ 縦切り
繊維に沿って好みの長さに。水分が逃げにくくシャキシャキ食感に。



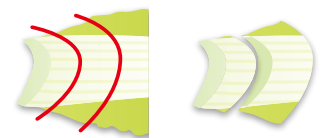
炒め物に/



03

そぎ切り

包丁を斜めにねかせて、そぎようにして切る。断面が増えて火が通りやすく。



煮込みに/



04

くし形切り

軸でつながった状態で葉先ごとくし切りに。切り口が少なく繊維に沿っているので水分をしっかり閉じ込めたまま調理可能。



丸ごとグリルに/



2月 新企画

おすすめ!



ふれあいさんの おすすめふれあい食材!

各食材センターの
ふれあいさんがイチオシ商品
をご紹介しますよ!



宇都宮
食材センター

おすすめ!



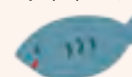
おすすめ!



はが野
食材センター

なすの
食材センター

おすすめ!



おすすめ!



お楽しみに♪



かみつが
食材センター

おすすめ!



県南
食材センター

おすすめ!



県南(安足)
食材センター



アンケートにご協力頂いたお客様の中から抽選で

エコープ

炊飯器で赤飯おこわ

1袋
2合用
(390g)

**20名様に
プレゼント**



※イメージ写真です。

わたしの伝言板

**1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2月9日(木)まで**（当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。）

① 今月（1月）の食材はいかがでしたでしょうか。ご意見をお聞かせください。

●良かった商品

1. (理由) _____
2. (理由) _____
3. (理由) _____

●良くなかった商品

1. (理由) _____
2. (理由) _____
3. (理由) _____

② その他JAふれあい食材についてお気づきの点やご意見・ご質問がありましたらご記入ください。

住所 〒 _____ _____ 郡・市 _____ 町	電話番号 () _____	氏名 _____
コース（○をおつけください） 基本（赤・黄・緑） _____ 魚 _____ _____ いろいろ _____ あじわい _____	食事をされる方（○をお付けください・複数回答可） 10歳未満・10歳代・20歳代・30歳代・40歳代 50歳代・60歳代・70歳代・80歳代・90歳代以上	JA名 _____

ご協力ありがとうございました。 ご記入頂きました情報は、JAふれあい食材の商品改善、サービスの提供のご案内に利用する以外は、使用しません。また、ご承諾いただいた範囲内において、アンケートの一部を誌面でご紹介させていただく場合があります。

お申し込み、お問い合わせは 各食材センターへ

なすの食材センター (JAなすの)	那須町・那須塩原市・大田原市	☎0287-63-2524
さくら食材センター (JAなす南・JAしおのや)	矢板市・塩谷町・さくら市・高根沢町・ 那珂川町・那須烏山市	☎028-681-5040 ☎0800-800-4594
かみつが食材センター (JAかみつが)	日光市・鹿沼市・栃木市(旧西方町)	☎0289-60-2911 ☎0800-800-4592
宇都宮食材センター (JAうつのみや)	宇都宮市・上三川町・下野市(旧南河内町)	☎028-613-4122 ☎0800-800-4595
はが野食材センター (JAはが野)	真岡市・益子町・市貝町・茂木町・芳賀町	☎0285-70-1266 ☎0800-800-4593
県南食材センター (JAしもつけ・JAおやま)	栃木市(旧栃木市・旧大平町・旧藤岡町・旧都賀町・旧岩舟町)・ 下野市(旧国分寺町・旧石橋町)・小山市・野木町・壬生町	☎0285-30-5660 ☎0800-800-4590
県南食材センター(安足) (JA佐野・JA足利)	佐野市・足利市	☎0283-27-1328 ☎0800-800-4591



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

公式SNSもチェック!!



Instagram



Twitter

各センターが不在の場合は

JA全農 東日本生活事業所 栃木推進課 お客様相談窓口

までご連絡ください。



乱丁・落丁の場合はおとりかえいたします。

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



ご愛顧感謝キャンペーン

2ヶ月連続
応募券を集めて

とちぎゆめポーク 焼肉セット **1kg** を当てよう!!

JAふれあい食材をご利用のお客様に、
キャンペーン期間中にご応募いただいた方の中から
抽選で**200名様**にプレゼント!!



参加方法

Aコース

令和5年 2月6日① 令和5年 2月7日②
令和5年 3月6日③ 令和5年 3月7日④

Bコース

上記宅配日にコースをご利用いただいたお客様に
宅配時に応募券を配布いたします。
**2月配布の応募用紙(※応募券付)に3月分の
応募券を貼ってお申し込みください。**

※Aコース、Bコースともに上記2回以外の宅配日は
対象となりませんのでご注意ください。また、応募
券が2枚揃っていない場合は無効となります。

※基本コース、お魚コース、いろどりコース、あじわい
コース、和みコース、選択制コース、JA楽チン♪お
かずコースをご利用のお客様以外はキャンペーン
の対象となりませんのでご了承ください。

応募期間

令和5年 3月6日①
↓
令和5年 3月18日②

※応募用紙をふれあいさんにお渡しください。

抽選方法

各食材センターで厳選なる抽選のうえ、当選
されたお客様へは担当のふれあいさんが直接
商品をお届けいたします。

※キャンペーンの内容についてご不明な点がございましたら、
お近くの食材センター又は担当のふれあいさんまでお願い
いたします。