

Cooking Advice

クッキングアドバイス 12²⁰²³月号



毎月
18日は**ごはんの日**

12月のお届け日 宅配回数 10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	19	20	21	22	23
24/31	(休)	(休)	(休)	(休)	(休)	(休)
						Aコース Bコース

12月のご案内

バイヤーが行く!!

株式会社福善	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
はちみつ特集のご案内・ JAくらしの宅配便から 冬のおすすめ商品のご紹介	32
わたしの伝言板	33
年末企画のご案内	34

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) 19,056円	20,580円
	黄(4人用) 33,315円	35,980円
	緑(6人用) 46,093円	49,780円
お魚コース	青(2人用) 19,889円	21,480円
いんどりコース	白(2人用) 20,907円	22,580円
あじわいコース	桃(2人用) 20,259円	21,880円

バイヤーが行く!!



今回は、直送おせち企画のチラシに掲載されております、「和風おせち吉祥」「神楽坂 舞」を製造しています株式会社福膳にお邪魔しました。

株式会社福膳はおせち料理をはじめ、各種惣菜や加工食品を製造しています。別工場では野菜や果物を業務用に加工(ペースト・ダイスカット等)しており、地元の食材を活かした商品開発に積極的に取り組んでいるメーカーです。

今回見学させていただいたのは、直送おせち企画でも採用があります、おせちの重詰め作業です。重詰め作業をおこなう工場内はすべてクリーンルームになっており、手術室と同程度の綺麗さとのことでした。クリーンルームでは従業員の方が細かい重詰め作業を非常に丁寧に行っている様子が印象的でした。重詰めされたお節はマイナス50℃の急速凍結機で冷凍され出荷されます。急速凍結することで食材の組織破壊を防ぎ、解凍時のドリップをなくすことができますので、冷蔵庫で24時間ゆっくりと解凍することで美味しく食べることができます。

株式会社福膳が手掛ける、こだわりのおせちをぜひこの機会にお試ください。



【神楽坂 舞】



【吉祥】





キリトリ

2023 12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6日と7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 (金)	2 (土)	秋田名物 きりたんぼ (スープ付)	新 国産鶏もも肉 切身	栃の木 まいたけ	日光国産大豆 湯とうふ	国産天然ぶり 切身	フライパンで 海鮮焼き小籠包
4 (月)	5 (火)	骨めきあじ みりん干し	豆ひじき	揚蒲鉾 さつま揚げ	栃木県産豚ロース 生姜焼き用	国産みそ田楽	
6 (水)	7 (木)	国産若鶏モモ肉	チャプチェ韓国風 はるさめ炒め	新 灰干ほっけ開	新 静岡県産 釜揚げしらす		
8 (金)	9 (土)	栃木県産豚肉 切り落とし (カタ)	無着色たらこ	熟成紅鮭切身	白身魚とチーズの 磯辺焼き		
11 (月)	12 (火)	栃木県産豚バラ うす切り	冷凍あさり (北海道産)	高鮮度冷凍 びんちょうまぐろ	長崎産釣やりいか (刺身用)	新 あさひ納豆 国産極小粒	
13 (水)	14 (木)	国産野菜かき揚げ (海老いか)	国産具材の 茶碗蒸し	ドラゴン餃子	中華くらげ		
15 (金)	16 (土)	栃木県産牛肩ロース すき焼き用	栃木県産 しいたけ	蒟蒻屋さんの しらたき	尚仁沢名水 絹豆腐	そのまんま さめきうどん	新
18 (月)	19 (火)	寒鯖一夜干し	ふんわり 味付巻ゆば	みつせ鶏 塩こうじ漬け	サラダエビ	新	
20 (水)	21 (木)	栃木県産豚小間肉 (モモ)	いかだんご	北海道産の真鱈で つくったタラフライ	蔵王さといも コロケ (牛肉入り)	新	
22 (金)	23 (土)	ローストチキン (レッグ)	新 銀鮭お刺身用	ナポリ風 マルゲリータピザ	かぼちゃの ポタージュ	クリスマス メニュー	

Aコース	Bコース	お 魚 コ ー ス					
1 (金)	2 (土)	野菜を美味しく食べる 鍋つゆ (白だし)	北海道産真だら 切身 (骨取り)	かに風味つみれ	えのき茸	日光国産大豆 湯とうふ	なべ用 煮込みラーメン
4 (月)	5 (火)	フライパンでできる いわし蒲焼用 (たれ付)	だしをきかせた ふんわり玉子焼	千葉県原市の 姉崎だいこんおろし	北海道十勝産 マチルタ種皮つき カットポテト	つかいぎり ナポリタン	
6 (水)	7 (木)	いかのオイスター ソース炒めセット	静岡県産 釜揚げしらす	銀鱈切身	まるごと北海道 ポテトサラダさやか		
8 (金)	9 (土)	さば明太	長なす浅漬	熟成紅鮭切身	チーズ入り 笹かまぼこ		
11 (月)	12 (火)	氷温造り 銀ひらす柚庵漬	冷凍あさり (北海道産)	天然南まぐろ 切り落とし	天然マダイ スライス	あさひ納豆 国産極小粒	
13 (水)	14 (木)	簡単 パエリアセット	クラムチャウダー	ドラゴン餃子	三陸産中華風 茎わかめサラダ		
15 (金)	16 (土)	かぼすプリの しゃぶしゃぶ用	栃木県産しいたけ	尚仁沢名水 絹豆腐	赤魚昆布仕立て	子持ち からふとししゃも	
18 (月)	19 (火)	メカジキ切り落とし (加熱用)	ふわっと ひとくち揚げかま	甘さをひかえた こんぶ豆	えりも発ふり塩 真ほっけ開き	濃厚いか塩辛	
20 (水)	21 (木)	北海道産 黒かれい煮付	越前庵懐石 白胡麻どうふ	境港でつくった あじフライ	北海道つぶコーン コロケ		
22 (金)	23 (土)	ローストチキン (レッグ)	銀鮭お刺身用	極マルゲリータ	北海道 帆立グラタン	クリスマス メニュー	

キリトリ



2023 12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 新商品



牛乳パックの日 今月は6日と7日です。

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



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

Aコース	Bコース	いろいろりコース						
1 (金)	2 (土)	秋田名物 きりたんぼ (スープ付) 新	国産鶏もも肉 切身	寄せ鍋用 野菜セット	日光国産大豆 湯とうふ	メカジキ切り 落とし(加熱用)	チンゲン菜	レンジDE スティックコロッケ
4 (月)	5 (火)	栃木県産豚ロース 生姜焼き用	つかいきり ナポリタン	無塩せき つかいきりミニ ポークウインナー 新	骨ぬきあじ みりん干し	だしをきかせた ふんわり玉子焼 新		
6 (水)	7 (木)	国産若鶏 モモ肉	直火焼銀の クリームシチュー	北海道のカレー用 野菜ミックス	フライパンで 広島産かきのソテー	ほうれん草	コロコロチキン チーズ味	
8 (金)	9 (土)	栃木県産豚肉 切り落とし(カタ)	うすら玉子 (水煮)	みんなの 具沢山チャブチェ	熟成紅鮭切身	氷温造り あじの南蛮漬		
11 (月)	12 (火)	栃木県産豚バラ うす切り	玉ねぎ	あさひ納豆 国産極小粒	ピンチョウ 切り落とし	北海道えりも発 お刺身たこ	冷凍あさり (北海道産)	
13 (水)	14 (木)	ドラゴン餃子	棒々鶏の素 セット	だいこん サラダ	静岡県伊豆産 ひじき炊き込み ごはんの素	丸ごと食べられる 開きあじの唐揚げ		
15 (金)	16 (土)	栃木県産牛肩ロース すき焼き用	寄せ鍋用 野菜セット	尚仁沢名水 絹豆腐	蒟蒻屋さんの しらたき	とちぎの かまあげうどん	エコープ すき焼のたれ	
18 (月)	19 (火)	国産鶏挽肉 バラバラミート	温泉たまご	スープで食べる 小籠包	さんまの 塩こうじ漬	焼ちくわ いそべ天		
20 (水)	21 (木)	栃木県産 おいしい豚ロース スタミナ焼肉 新	長なす浅漬	骨とり赤魚の 和風あんかけセット	カット野菜 (きのこもやし炒め)	無着色 辛子明太子		
22 (金)	23 (土)	カレーピラフ の素	ローストチキン (レッグ) 新	ナポリ風 マルゲリータピザ	無塩せきバラ ベーコンスライス	みんなのやさい ドライカレー・ ミネストローネ用		

Aコース	Bコース	あじわいコース						
1 (金)	2 (土)	銀だら切身	大粒冷凍あさり (北海道産)	栃木県産豚ヒレ肉の コク旨醤油だれ漬				
4 (月)	5 (火)	ねぎとろ	天然真鯛刺身スライス 新	寒鯖一夜干し				
6 (水)	7 (木)	菜彩鶏モモ肉(岩手県産)	赤魚冷風干し					
8 (金)	9 (土)	とちぎゆめポーク 肩ローススライス	するめいか一夜干し					
11 (月)	12 (火)	とちぎゆめポーク バラうす切り	じゅわっとひものホッケ					
13 (水)	14 (木)	広島産かきの かきめし 新	しそかをり巻	栃木県産豚ロースの 金山寺もろみだれ漬 新				
15 (金)	16 (土)	とちぎ和牛肩ロース すき焼き用	箱入り娘(もめん豆腐)	頑固物生芋しらたき (太麺タイプ)	栃木県産しいたけ			
18 (月)	19 (火)	赤坂璃宮監修酢豚セット	さわらとろみ漬					
20 (水)	21 (木)	とちぎゆめポーク モモスライス	まとう鯛塩干し 新					
22 (金)	23 (土)	国産 ローストチキンレッグ 新	極マルゲリータ	スモークトラウト切落し 新				

NO RICE NO LIFE

お米のない人生なんて

【全農公式】
米消費拡大
ポータルサイトは
こちらから！



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

—NO RICE NO LIFE—

日本の食卓に欠かせないお米。

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

地味弁
.com

お米はマスト！

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

なるほど！
米の
新発見

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

NO RICE
NO LIFE

JA全農米穀部公式Twitterアカウント
【JA全農】NO RICE NO LIFE(@norice nolife17)
ではお米を使ったレシピなどお米に関する情報を発信しています。



毎月18日は

ごはんの日

JAグループ栃木は、「3食ごはんの日」運動に取り組んでいます。

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

今月のごはんの日商品お届け日は、

Aコース：12月13日(水)

Bコース：12月14日(木)です

基本コース

かき揚げ丼



お魚コース

パエリア



いろどりコース

ひじき炊き込みご飯



あじわいコース

かきめし



お米のレシピ supported by 全農

鶏そぼろのきつねパエリア

(1人分) エネルギー476kcal / タンパク質17.8g / 炭水化物64.6g / 塩分1.4g / 糖質63.7g

お米をとがずに簡単/
パワーチャージ！



動画はこちら➡

食材(2人分)

米 1合
鶏ひき肉 100g
生しいたけ 1個
油揚げ 1枚
しょうが(みじん切り) .. 小さじ1(3g)
酒 大さじ1
砂糖 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
サラダ油 小さじ1
水 300ml
小ねぎ(小口切り) 適量

目安調理時間
約35分

作り方

- ① 油揚げは1cm幅、生しいたけは細切りにする。
 - ② 熱したフライパンにサラダ油としょうがを入れ中火で炒める。
 - ③ 香りが出てきたら、ひき肉を加え、中火で炒め続ける。
 - ④ 生しいたけ、油揚げ、砂糖、酒を加えて1～2分炒める。
 - ⑤ 水分がなくなったら、米を加えてさらに約1～2分炒める。
 - ⑥ 米に透明感が出てきたら、水、しょうゆを加え、沸騰したら蓋をして弱火で15分加熱し火を止め10分蒸らす。好みで小ねぎをちらす。
- ◎ しょうゆが焦げないように、最後に加えるのがポイント！
- ◎ おにぎりにもおすすめ！

完成イメージ



NORICE NOLIFE

ノーライスノーライフプロジェクト

お米についての情報いろいろ！
レシピ動画も載っています



経済連 | 全農 | パルティス



街にクリスマスのイルミネーションが、美しく輝く季節になりました。今年にはクリスマスイヴが日曜日なので、ご家族で楽しいクリスマスを計画されている方も多いことでしょう。今月はパーティーに役立ちそうなお料理をご紹介します。



MERRY CHRISTMAS

若鶏のラッツィオ



材料 4人分

〔鶏手羽先……………12本
塩・こしょう……………各少々
小麦粉……………適宜
サラダ油……………大さじ3
にんにく……………1片
オレガノ……………少々
バジル……………少々
ローリエ……………1枚
白ワイン……………大さじ2

作り方

- ① 手羽先の細い部分は切り落とす。2本の骨の間に裏側から切り込みを入れ、少し強めに、塩・こしょうする。水気を軽くふきとり、全体にうすく小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①の鶏肉を両面キツネ色にこんがり焼き色をつける。
- ③ ②の鶏肉に色がついたら、みじん切りのにんにく、バジル、オレガノとローリエを加え、全体を軽く炒め合わせる。白ワインを振り入れ、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。(7～8分)
- ④ 鶏肉に完全に火が通ったら、取り出して器に盛り付ける。

今月の料理のポイント

○若鶏のラツツイオ

少し食べづらさはありますが、骨付きの鶏肉の方が美味しく仕上がります。ハーブ類を揃えるのが大変でしたら「イタリアンハーブミックス」をお求めください。

○彩りサラダ

いつものサラダの材料でも盛り付け方の工夫で、ステキに変身します。ドレッシングは召し上がる直前にかけましょう。

○ボルシチ風シチュー

ピーツが手に入りにくかったら、トマトの水煮缶を使ってみましょう。きれいなボルシチ風の色に仕上がります。お子様が召し上がる時には、唐辛子を入れずに作りましょう。

○リンゴのワイン煮

煮上がって1～2日すると、真紅に美しく色づきますので、少し早めに作り、冷蔵庫で保管しましょう。アイスクリームに合わせると最高です！

彩りサラダ

材料 4人分

ムキエビ 100g
A 熱湯 適宜
 酒 少々
 塩 少々
 きゅうり 1本
 トマト(中) 1個
 茹で卵 2個
 コーン(缶) 60g
 ブラックオリーブ(スライス) 40g
 サニーレタス 2枚
○ドレッシングソース
 マヨネーズ 大さじ2
 ヨーグルト(無糖) 大さじ2
B ケチャップ 大さじ1
 にんにく(すり卸し) 少々
 塩、ブラックペッパー 各少々
 チリパウダー 少々

作り方

- ① エビは背ワタを取り除き、沸騰したお湯に酒を加え、この中にに入れて火を止める。3分位でザルにあげ、冷ます。
- ② サニーレタス、ブラックオリーブ以外は全て、1～2cm角に切りそろえ、きゅうりには塩少々を振り、水気をふき取る。
- ③ **B**の調味料類をよく混ぜ合わせ、ドレッシングソースを作る。
- ④ 器にサニーレタスを適当な大きさにちぎって敷き詰め、上に彩りよく他の材料を並べ入れる。(それぞれの材料を直線に並べると美しい)
- ⑤ 召し上がる直前に、ドレッシングソースを全体にかける。



ボルシチ風シチュー

材料 4人分

牛肉 150g
 塩、こしょう 各少々
 小麦粉 大さじ2
 サラダ油 大さじ2
 人参 150g
 水 4～5カップ
A チキンコンソメの素 1個
 サラダ油 大さじ1と1/2
 ジャガ芋 200g
 バター 大さじ1
 玉ねぎ 1個
 バター 大さじ1と1/2
 キャベツ 150g
B トマト(水煮) 300g
 トマトケチャップ 大さじ2
 唐辛子 1本
C 塩 小さじ2/3
 こしょう 少々
 しょうゆ 大さじ1
 砂糖 少々

- 作り方**
- ① 牛肉に軽く塩、こしょうする。人参は皮をむき乱切りにし、サッと茹でる。ジャガ芋は一口大、玉ねぎはくし型、キャベツはザク切りにする。トマトは粗く切っておく。
 - ② 厚鍋に油をとり、小麦粉をまぶした牛肉を炒める。肉の色が変わったら、人参を加えて更に炒める。
 - ③ ②に**A**のスープを加える。アクをとりながら弱火で煮込む。

- ④ フライパンに油をとり、ジャガ芋を炒める。途中バターを加え、玉ねぎを炒める。
- ⑤ ④を③に加え**B**と唐辛子を入れて、野菜が完全に柔らかくなるまで煮込む。
- ⑥ キャベツはバターで軽く炒め、⑤が半分位煮えた所で加える。**C**を加えて味を調える。

リンゴのワイン煮

材料 4人分

リンゴ 2個
 赤ワイン 200cc
 水 200cc
 砂糖 100g
 クロップ 1本

作り方

- ① リンゴはくし型に切り、皮をむき面とりし、その1つにクロップをさしておく。
- ② 鍋に赤ワイン、水、砂糖を入れ、ひと煮立ちさせ①のリンゴを入れ、紙ぶたをしてリンゴが柔らかくなり、つやが出るまで煮込む。
- ③ 冷たくしていただくとおいしい。



我が家の食育

第197回



コロナ感染の拡大に怯えながら過ごしたここ数年のクリスマス。今年は少し開放された気分を楽しめそうです。とは言っても、まだまだ注意が必要です。今までの経験を生かして、コロナウイルスと上手に付き合っていく知恵が大切ですね。

ひと昔前までは、有名レストランやホテルでのクリスマスパーティーな

どが主流でしたが、今ではすっかり、ご家庭で食事を楽しむ、クリスマス本来の過ごし方が定着しているようです。一年を振り返って、楽しかった思い出を語り合うもよし、来年へ向けての希望を語り合うもよし。穏やかな時間を家族と共有する大切な機会です。ですから、その時間を第一に考え、お料理作りをがんばりすぎないようにしたいものです。最近は冷凍食品で美味しい物が沢山ありますから、それを上手に利用するのも良いでしょう。又、テイクアウトで買ってきた物に、手作りの付け合せを添えてもステキな一皿になりそうです。

いつものテーブルに花が飾られ、クリスマスカラーの紙ナブキンがあるだけで、華やかな食卓になりますね。皆の笑顔が集う時間を大切に。メリー クリスマス!!

12月

1日金～7日木



レシピ紹介商品

ごはんの日

季節のメニュー

特別メニュー

Aコース

1日
(金)

Bコース

2日
(土)

2人用

本体価格
1,954円
(税込 2,110円)

4人用

本体価格
3,333円
(税込 3,600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			
秋田名物きりたんぽ(スープ付)	常温	70g×3本 スープ付	(70g×3本 スープ付) ×2パック	(70g×3本 スープ付) ×3パック	184	3.0	1日目 ●きりたんぽ鍋
国産鶏もも肉切身	冷凍	150g	250g	350g	190	0.2	2日目 ●ぶりのガーリック 照り焼き ●海鮮焼小籠包
栃の木 まいたけ	チルド	100g	150g	200g	15	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	
国産天然ぶり切身	冷凍	2切 (160g)	4切 (320g)	6切 (480g)	257	0.1	
フライパンで 海鮮焼き小籠包	冷凍	6個 (120g)	12個 (240g)	18個 (360g)	233	1.0	
ひとくち MEMO	国産天然ぶり切身 北海道産の鮮度の良い原料を切身加工しました。塩焼き・照焼などに最適です。 フライパンで海鮮焼き小籠包 ぷりぷりのえびとホタテとイカが詰まったジューシーで本格的な小籠包です。カリッと香ばしい食感をお楽しみください。						

Aコース

4日
(月)

Bコース

5日
(火)

2人用

本体価格
1,750円
(税込 1,890円)

4人用

本体価格
2,917円
(税込 3,150円)

6人用

本体価格
4,028円
(税込 4,350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			
骨ぬきあじみりん干し	冷凍	2枚 (180g)	4枚 (360g)	6枚 (540g)	213	0.9	1日目 ●あじ みりん干し焼き ●ひじきと さつま揚げの煮物
豆ひじき	冷凍	100g	150g	200g	61	0.2	2日目 ●豚肉の生姜焼き ●みそ田楽
揚蒲鉾さつま揚げ	冷凍	1枚 (90g)	2枚 (180g)	3枚 (270g)	125	1.9	
栃木県産豚ロース 生姜焼き用	冷凍	200g	300g	400g	291	0.1	
国産みそ田楽	常温	4本	4本 ×2パック	4本 ×3パック	36	0.6	
ひとくち MEMO	骨ぬきあじみりん干し 丁寧に骨抜きして、みりん醤油の調味液に漬込み干し上げました。骨抜きなので、食べやすくなっています。 豆ひじき 長崎県産の太く煮崩れにくい芽ひじきと、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、サラダなどにお使いいただけます。						

Aコース

6日
(水)

Bコース

7日
(木)

2人用

本体価格
1,472円
(税込 1,590円)

4人用

本体価格
2,593円
(税込 2,800円)

6人用

本体価格
3,352円
(税込 3,620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 ●ヤンニョム チキン ●チャプチェ
チャプチェ 韓国風はるさめ炒め	冷凍	160g	160g ×2袋	160g ×2袋	150	1.5	2日目 ●真ほっけの 焼き物 ●しらすご飯
灰干ほっけ開	冷凍	2枚 (300g)	2枚 (300g) ×2袋	2枚 (300g) ×3袋	176	1.8	
静岡県産釜揚げしらす	冷凍	40g	60g	80g	99	2.8	
ひとくち MEMO	チャプチェ韓国風はるさめ炒め ごま油の風味が香る甘辛な味付けに仕上げました。 静岡県産釜揚げしらす 静岡県で漁獲されたしらすを鮮度の良いまま釜揚げにしました。						

※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)

国産天然ぶり切身…… 2切(160g)
塩 …………… 少々
酒 …………… 小さじ1
小麦粉 …………… 適量
油 …………… 適量
酒・しょうゆ …………… 各大さじ1
④ 砂糖 …………… 小さじ1
にんにく(すりおろす) …… 小さじ1/2
かいわれ大根 …………… 適量

作り方

- ① ぶりは解凍して塩・酒を振り、10分程おいて水気を拭き取る。
- ② フライパンに油を熱し、①に薄く小麦粉をまぶして入れ、全体に焼き色をつけて焼き上げる。
- ③ ②のフライパンの余分な油を拭き取り、混ぜ合わせた④を加えて全体を絡める。
- ④ 器に盛り付け、かいわれ大根を添える。



1日金
2日土
お届け

国産天然ぶり切身 を使って

ぶりのガーリック照り焼き

1人分あたり

カロリー	塩分
288kcal	1.9g

材料(2人分)

国産若鶏モモ肉 …………… 200g
酒 …………… 大さじ1/2
④ しょうが(すりおろす) …… 小さじ1/2
塩・黒こしょう …………… 少々
片栗粉 …………… 適量
油 …………… 適量
コチュジャン …………… 大さじ1
⑥ 酒・みりん・砂糖 …… 各大さじ1/2
酢・しょうゆ …………… 各小さじ1
白ごま …………… 大さじ1/2

作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切って④を揉み込み、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、①を皮目から入れて揚げ焼にして火を通す。
- ③ ②のフライパンの余分な油を拭き取り、混ぜ合わせた⑥を加えて全体を絡め、仕上げに白ごまを振る。



6日水
7日木
お届け

国産若鶏モモ肉 を使って

ヤンニョムチキン

1人分あたり

カロリー	塩分
323kcal	1.7g

12月 8日金~16日土



レシピ紹介商品

ごはんの日

季節のメニュー

特別メニュー

Aコース 8日(金)

Bコース 9日(土)

2人用

本体価格

1,759円

(税込 1,900円)

4人用

本体価格

3,009円

(税込 3,250円)

6人用

本体価格

3,926円

(税込 4,240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 ●肉と野菜の炒め物 ●たらこ
無着色たらこ	冷凍	50g	70g	90g	106	5.1	2日目 ●鮭とほうれん草のグラタン ●白身魚とチーズの磯辺焼き
熟成紅鮭切身	冷凍	2切 (140g)	4切 (280g)	6切 (420g)	136	1.7	
白身魚とチーズの磯辺焼き	冷凍	6個 (132g)	12個 (264g)	12個 (264g)	205	1.8	
ひとくち MEMO	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。ケチャップ等をつけてお召し上がりいただくとより美味しいです。						

Aコース 11日(月)

Bコース 12日(火)

2人用

本体価格

1,972円

(税込 2,130円)

4人用

本体価格

3,259円

(税込 3,520円)

6人用

本体価格

4,546円

(税込 4,910円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用	4人用	6人用			
栃木県産豚バラうす切り	冷凍	200g	300g	400g	395	0.1	1日目 ●豚バラと白菜のレンジ蒸し ●あさりの汁物
冷凍あさり(北海道産)	冷凍	150g	200g	250g	30	2.2	
高鮮度冷凍びんちょうまぐろ	冷凍	100g	100g ×2パック	100g ×3パック	117	0.1	2日目 ●刺身盛り合わせ ●納豆巻き
長崎産釣やりいか(刺身用)	冷凍	1尾 (130g)	2尾 (260g)	3尾 (390g)	77	0.5	
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	長崎産釣やりいか(刺身用) 長崎県にて水揚げされた釣やりいかをIQ凍結しました。高鮮度の状態で凍結していますので、お刺身でどうぞ。						

Aコース 13日(水)

Bコース 14日(木)

2人用

本体価格

1,741円

(税込 1,880円)

4人用

本体価格

3,111円

(税込 3,360円)

6人用

本体価格

4,528円

(税込 4,890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			
国産野菜かき揚げ(海老いか)	冷凍	2枚 (140g)	4枚 (280g)	6枚 (420g)	215	0.3	1日目 ●かき揚げ丼 ●茶碗蒸し
国産具材の茶碗蒸し	チルド	160g ×2個	(160g×2個) ×2パック	(160g×2個) ×3パック	43	0.8	2日目 ●焼き餃子 ●くらげのサラダ
ドラゴン餃子	冷凍	6個 (240g)	6個(240g) ×2パック	6個(240g) ×3パック	197	1.1	
中華くらげ	冷凍	60g	80g	100g	127	4.2	
ひとくち MEMO	国産具材の茶碗蒸し 具材はすべて国産にこだわった、国産具材6種類の具材入りで、食べ応えある彩と味わい豊かな茶碗蒸しです。保存料・着色料は不使用です。						



Aコース 15日(金)

Bコース 16日(土)

2人用

本体価格

2,380円

(税込 2,570円)

4人用

本体価格

3,639円

(税込 3,930円)

6人用

本体価格

4,944円

(税込 5,340円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用	4人用	6人用			
栃木県産牛肩ロースすき焼き用	冷凍	200g	300g	400g	318	0.1	●すき焼き
栃木県産しいたけ	チルド	100g	100g	100g ×2パック	19	0.0	
蒟蒻屋さんのしらたき	常温	180g	180g ×2パック	180g ×2パック	5	0.0	
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	
そのまんまさぬきうどん	冷凍	180g	180g ×2パック	180g ×3パック	212	0.7	
ひとくち MEMO	そのまんまさぬきうどん さぬきの夢100%を使用し、小麦粉と食塩のみでつくった本場のさぬきうどんです。						

材料(2人分)

熟成紅鮭切身2切(140g)
 ほうれん草2束
 玉ねぎ(うす切り)1個
 しめじ(ほぐす)1袋
 バター20g
 小麦粉大さじ4
 牛乳2カップ
 塩・こしょう少々
 ピザ用チーズ適量

作り方

- ① 鮭は解凍して耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジ(500W)で2分加熱し、骨と皮を除いてほぐす。
- ② ほうれん草は塩を加えた熱湯でサッと茹でて水にとり、水気を絞って2cmの長さに切る。
- ③ フライパンにバターを入れて溶かし、玉ねぎ、しめじを入れて炒め①と②を加える。
- ④ ③に小麦粉を加え、粉っぽさが無くなるまで炒めたら牛乳を加えてとろみがつくまで加熱する。
- ⑤ 塩・こしょうで味を調え、耐熱容器に入れてピザ用チーズをかけ、トースターで焼き目がつくまで加熱する。

1人分あたり

カロリー 塩分
 487kcal 2.5g



8日金
 9日土
 お届け

熟成紅鮭切身 を使って

鮭とほうれん草のグラタン

材料(2人分)

栃木県産豚バラうす切り200g
 白菜1/4個(ざく切り)
 鶏ガラスープの素・大さじ1と1/3
 しょうゆ・ごま油・片栗粉
 A各小さじ2
 水75ml
 白ごま大さじ1
 黒こしょう少々
 万能ねぎ(小口切り)適量

作り方

- ① 豚肉は解凍して食べやすく切る。
- ② 耐熱容器にAを入れて混ぜ合せ、白菜の芯、葉の順に入れ、豚肉を広げてのせる。
- ③ ふんわりとラップをし、電子レンジ(500W)で12分加熱する。
- ⑤ 全体を混ぜて器に盛り付け、黒こしょうと白ごまを振り、万能ねぎを散らす。

1人分あたり

カロリー 塩分
 540kcal 3.5g



11日月
 12日火
 お届け

栃木県産豚バラうす切り を使って

豚バラと白菜のレンジ蒸し

12月 18日月～23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

18日
(月)

Bコース

19日
(火)

2人用

本体価格

1,787円

(税込 1,930円)

4人用

本体価格

3,278円

(税込 3,540円)

6人用

本体価格

4,778円

(税込 5,160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			
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	1日目 ●寒鯖一夜干し 焼き ●味付巻ゆば
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	2日目 ●みつせ鶏 塩こうじ漬け焼き ●エビとブロッコリーの デリ風サラダ
みつせ鶏塩こうじ漬け	冷凍	180g	180g ×2パック	180g ×3パック	135	1.1	
サラダエビ	冷凍	80g	120g	160g	78	1.0	
ひとくち MEMO	みつせ鶏塩こうじ漬け みつせ鶏のむね肉を一口大にカットし、液体塩 こうじに漬け込みました。お肉がやわらかくな り、さらにお肉の旨味を引き出しています。				サラダエビ 自然解凍でそのまま食べられるムキエビです。 サラダや酢の物、ちらし寿司など、幅広くお使い いただけます。		

Aコース

20日
(水)

Bコース

21日
(木)

2人用

本体価格

1,602円

(税込 1,730円)

4人用

本体価格

2,898円

(税込 3,130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			
栃木県産豚小間肉 (モモ)	チルド	200g	300g	400g	183	0.1	1日目 ●冬野菜の ナムルビビンバ ●いかだんご
いかだんご	冷凍	6個 (150g)	12個 (300g)	18個 (450g)	179	0.8	2日目 ●タラフライ ●さといもコロッケ
北海道産の真鱈でつくった タラフライ	冷凍	8個	8個 ×2パック	8個 ×3パック	174	0.6	
蔵王さといもコロッケ (牛肉入り)	冷凍	2個 (140g)	4個 (280g)	6個 (420g)	157	0.5	
ひとくち MEMO	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。揚げる、茹 でる、レンジ等様々な調理法でお楽しみいただけます。				蔵王さといもコロッケ(牛肉入り) 国産のさといもペーストに北海道産男爵いもを 加えてコロッケにしました。里芋独特の粘り気 のあるコロッケです。		

Aコース

22日
(金)

Bコース

23日
(土)

2人用

本体価格

2,639円

(税込 2,850円)

4人用

本体価格

5,278円

(税込 5,700円)

6人用

本体価格

7,074円

(税込 7,640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			
ローストチキン (レッグ)	冷凍	2本 (230g)	2本 (230g) ×2パック	2本 (230g) ×3パック	178	1.2	【クリスマス】 ●ローストレッグ ●サーモンのマリネ ～ゆず風味～ ●マルゲリータピザ ●かぼちゃの ポターージュ
銀鮭お刺身用	冷凍	100g	100g ×2パック	100g ×2パック	204	0.1	
ナポリ風 マルゲリータピザ	冷凍	1枚 (187g)	1枚 (187g) ×2パック	1枚 (187g) ×3パック	268	1.1	
かぼちゃのポターージュ	冷凍	200g	200g ×2パック	200g ×3パック	58	0.5	
ひとくち MEMO	ローストチキン(レッグ) 国産鶏(レッグ)を使用し、調味液に浸け旨味を 出した後、メーカー独自のタレで焼き上げまし た。				ナポリ風マルゲリータピザ パリッともちもちのナポリ風クラフトに太陽の恵みが ギュッと詰まったセミドライマトとナチュラルチーズ、 イタリア産モッツアレラチーズをトッピングしました。		



クリスマス
メニュー

サラダエビを使って

エビとブロッコリーのデリ風サラダ

材料(2人分)

サラダエビ 80g マヨネーズ 大さじ4
ブロッコリー 1/2株 粒マスタード 小さじ2
茹で卵 2個 塩・黒こしょう 少々

作り方

- ① サラダエビは解凍して水気を拭き取る。ブロッコリーは食べやすく切ってお好みの硬さに茹でる。
- ② ボウルに茹で卵を入れて粗く潰し、マヨネーズ、粒マスタード、①を入れて和え、塩・黒こしょうで味を調える。

1人分あたり

カロリー 300kcal 塩分 1.9g



18日月
19日火
お届け



20日水
21日木
お届け

栃木県産豚小間肉(モモ)を使って

冬野菜のナムルビビンバ

材料(2人分)

栃木県産豚小間肉(モモ) 200g ご飯 どんぶり2杯分
油 適量 卵黄 2個
焼肉のたれ 適量 白ごま 適量
ほうれん草(2~3cm) 3株 砂糖・しょうゆ・コチュジャン
白菜(千切り) 200g ② 各小さじ1
人参(千切り) 5cm ごま油 小さじ1/2
③ 大さじ1
塩 小さじ1/2
白ごま 大さじ1

作り方

- ① フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒め、焼肉のたれで調味する。
- ② ほうれん草、白菜、人参は熱湯で茹でて水にさらし、水気を絞って①で調味する。
- ③ どんぶりにご飯を盛り、①、②のをせ、中央に卵黄をのせて白ごまを振り、混ぜ合わせた②を添える。

1人分あたり

カロリー 648kcal 塩分 2.5g

材料(2人分)

銀鮭お刺身用 100g
塩 少々
④ 砂糖 少々
ゆず 1/4個
オリーブオイル 大さじ1
ゆず(果汁) 1/4個分
酢 大さじ1/2
⑤ 塩・しょうゆ 各小さじ1/3
砂糖 少々
こしょう 少々
しょうゆ 少々
玉ねぎ(薄切り) 1/8個
黒こしょう 少々

作り方

- ① サーモンは解凍後混ぜ合わせた④を表面にまぶして10分程置く。ゆずは果汁を搾り、皮を薄く剥いてみじん切りにする。玉ねぎは水にさらし、水気を絞る。
- ② ボウルに⑤を合わせ、マリネ液を作る。
- ③ ①を水でさっと洗い、キッチンペーパーで水気を拭き取りポリ袋に入れ、②と玉ねぎを加えて空気を抜くようにして封をし、冷蔵庫で2~3時間味を馴染ませる。
- ④ ③のサーモンを食べやすい大きさに切り、マリネ液ごと器に盛り付け、黒こしょうを振る。



22日金
23日土
お届け

1人分あたり

カロリー 169kcal 塩分 1.7g

銀鮭お刺身用を使って

サーモンのマリネ~ゆず風味~

12月

1日金～7日木



レシピ紹介商品

ごはんの日

季節のメニュー

特別メニュー

Aコース

1日
(金)

Bコース

2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
野菜を美味しく食べる鍋つゆ(白だし)	常温	120g	110	10.0	●寄せ鍋
北海道産真だら切身(骨取り)	冷凍	2切 (140g)	77	0.3	
かに風味つみれ	冷凍	6個 (60g)	92	1.9	
えのき茸	チルド	100g	22	0.0	
日光国産大豆湯とうふ	チルド	360g	65	0.0	
なべ用煮込みラーメン	チルド	140g	290	1.0	
ひとくち MEMO	野菜を美味しく食べる鍋つゆ(白だし) 5種の国産野菜だし(かぼちゃ・玉ねぎ・人参・セロリ・馬鈴薯)の風味を効かせ、焼津産鰹節・日高昆布だしの旨味を加えた濃縮タイプの鍋つゆです。				
		かに風味つみれ 魚肉すり身を使用したつみれに、カニエキスで風味を加えたつみれです。			

Aコース

4日
(月)

Bコース

5日
(火)

2人用

本体価格

1,630円

(税込 1,760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
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 ●玉子焼
だしをきかせたふんわり玉子焼	チルド	1本	149	0.9	2日目 ●だいこんおろしソースハンバーグ ●アンチョビポテト ●ナポリタン
千葉市原市の姉崎だいこんおろしソースハンバーグ	チルド	185g ×2パック	122	1.5	
北海道十勝産マチルダ種皮つきカットポテト	冷凍	300g	101	0.0	
つかいきりナポリタン	冷凍	160g	156	0.7	
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てから添付のたれを絡めるだけの簡単調理です。				
		北海道十勝産マチルダ種皮つきカットポテト 甘味がありほくほくした食感おいしい、北海道十勝産マチルダ種馬鈴しょを使用しました。			

Aコース

6日
(水)

Bコース

7日
(木)

2人用

本体価格

1,556円

(税込 1,680円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
いかの オイスターソース炒めセット		冷凍	190g	131	3.7	
静岡県産釜揚げしらす 		冷凍	40g	99	2.8	
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	いかのオイスターソース炒めセット			まるごと北海道ポテトサラダさやか		
	やわらかいイカ、濃厚なオイスターソースをセットにしました。お好みの野菜と炒めて添付のソースを絡めるだけで、簡単に中華風炒め物が出来上がります。			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。		

※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)

北海道十勝産マチルダ種
皮つきカットポテト……………300g
オリーブオイル……………適量
アンチョビフィレー(みじん切り)…10g
にんにく(みじん切り)……………1片
オリーブオイル……………適量
塩・黒こしょう……………少々
パセリ(みじん切り)……………適量

作り方

- ① フライパンにオリーブオイルを入れて加熱し、解凍したカットポテトを加えてきつね色になるまで炒め、一旦取り出す。
- ② ①のフライパンにオリーブオイルを足し、にんにくを入れて弱火で加熱する。
- ③ にんにくの香りが立ったらアンチョビとカットポテトを加えてサッと炒め、塩・黒こしょうで味を調える。
- ④ 器に盛り付けパセリを散らす。



4日
5日
お届け

北海道十勝産マチルダ種皮つきカットポテトを使って
アンチョビポテト

1人分あたり	
カロリー	塩分
243kcal	1.2g

静岡県産釜揚げしらすを使って
しらすの焼飯

材料(2人分)

静岡県産釜揚げしらす …… 40g 長ねぎ(粗みじん切り) …… 1本
卵(溶く)……………2個 しょうゆ……………小さじ1
油……………適量 塩・黒こしょう……………少々
冷やごはん……………茶碗2杯分 万能ねぎ(小口切り) …… 適量

作り方

- ① しらすは解凍する。
- ② フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、冷やごはんを加えて広げる。
- ③ 焼き色が付いたらフライ返しで返し、再度焼き色が付いたら返す、を繰り返す。
- ④ ③にしらすと長ねぎを加えて焼きながら炒め、全体に焼き色が付いたらしょうゆを加えて混ぜ、塩・黒こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛り付け万能ねぎをのせる。

1人分あたり	
カロリー	塩分
402kcal	1.7g



6日
7日
お届け



ポイント

焼き飯なので、ご飯1粒1粒に焼き目をつけるようなイメージで作りましょう。



6日
7日
お届け



エスカベッシュとは:

スペイン発祥の地中海料理のことで、揚げたり茹でたりした白身魚を、白ワインやビネガー、オイルなどに漬けて込んで作られたお料理です。

銀鰯切身を使って
銀鰯のレモン風味エスカベッシュ

材料(2人分)

銀鰯切身……………2切(140g)
塩……………少々
小麦粉……………適量
オリーブオイル……………適量
玉ねぎ(うす切り)……………1/2個
赤パプリカ(うす切り)……………1/4個
黄パプリカ(うす切り)……………1/4個
砂糖……………大さじ1と1/2
塩……………小さじ1/2
白ワイン……………1/4カップ
水……………1/2カップ
ローリエ……………1枚
赤唐辛子(種をのぞく)……………1/2本
塩・こしょう……………少々
レモン汁……………大さじ2
黒こしょう……………少々

作り方

- ① 銀鰯は解凍して塩を振り、15分程おいて水気を拭き取り、骨を除いて2〜3等分にする。
- ② フライパンにオリーブオイルを多めに入れて加熱し、①に小麦粉をまぶして入れ、揚げ焼にして油を切る。
- ③ 小鍋にAを入れて加熱し、ひと煮立ちさせたら火を止め、塩・こしょうで味を調える。
- ④ ③を保存容器に入れ、玉ねぎ、パプリカをのせ、②、レモン汁を加え、冷蔵庫で半日程度味を馴染ませる。
- ⑤ 器に盛り付け、黒こしょうを振る。

1人分あたり	
カロリー	塩分
287kcal	2.6g

12月 8日金～16日土



レシピ紹介商品

ごはんの日

季節のメニュー

特別メニュー

Aコース

8日
(金)

Bコース

9日
(土)

2人用

本体価格

1,972円

(税込 2,130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
さば明太	冷凍	1枚 ×2袋	271	2.3	1日目 ●さば明太 ●長なす浅漬
長なす浅漬	チルド	1本	33	3.5	
熟成紅鮭切身	冷凍	2切 (140g)	136	1.7	2日目 ●鮭の焼き物 ●チーズ入り笹かまぼこ
チーズ入り笹かまぼこ	チルド	4枚	144	1.9	
ひとくち MEMO	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一品です。				

Aコース

11日
(月)

Bコース

12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
氷温造り銀ひらす柚庵漬	冷凍	2切 (160g)	231	1.3	1日目 ●銀ひらす柚庵漬焼き ●あさりの汁物
冷凍あさり(北海道産)	冷凍	150g	30	2.2	
天然南まぐろ切り落とし	冷凍	100g	86	0.8	2日目 ●刺身盛り合わせ ●納豆
天然マダイスライス	冷凍	30g	142	0.1	
あさひ納豆国産極小粒	チルド	2個	187	1.1	
ひとくち MEMO	天然マダイスライス 長崎県五島沖で水揚げされた天然マダイを、その日のうちにスライス加工しました。				

Aコース

13日
(水)

Bコース

14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	おすすめの献立
簡単パエリアセット	冷凍	230g	64	3.4	1日目 ●パエリア ●クラムチャウダー
クラムチャウダー	冷凍	180g ×2パック	69	1.1	
ドラゴン餃子	冷凍	6個 (240g)	197	1.1	2日目 ●焼き餃子 ●茎わかめサラダ
三陸産中華風茎わかめサラダ	冷凍	60g	104	8.3	
ひとくち MEMO	簡単パエリアセット 魚介類(スルメイカ・有頭殻付きエビ、ムール貝)を魚介の旨味を効かせた特製パエリアの素とセットしました。フライパンや炊飯器で簡単にパエリアが出来ます。				



Aコース

15日
(金)

Bコース

16日
(土)

2人用

本体価格

2,602円

(税込 2,810円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
かぼすブリのしゃぶしゃぶ用	冷凍	150g	257	0.1	1日目 ●かぼすブリの しゃぶしゃぶ
栃木県産しいたけ	チルド	100g	19	0.0	
尚仁沢名水絹豆腐	チルド	350g	63	0.0	2日目 ●赤魚の焼き物 ●ししゃもの磯辺揚げ
赤魚昆布仕立て	冷凍	2切 (160g)	99	1.2	
子持ちからふとししゃも	冷凍	120g	163	1.7	
ひとくち MEMO	かぼすブリのしゃぶしゃぶ用 大分産かぼすを餌に混ぜて育てた養殖ブリをしゃぶしゃぶ用にスライス加工しました。かぼすブリは、切身の色変わりが遅く、脂がしつこくなくさっぱりと食べやすいブランド魚です。魚臭さが少なく、ほのかにかぼすの香りがします。				

※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)

かぼすブリのしゃぶしゃぶ用・・・150g
白菜(細切り)・・・1/8個
水菜(3cm)・・・1/2袋
長ねぎ(斜め薄切り)・・・1本
人参(千切り)・・・1/3本
しめじ(ほぐす)・・・1/2袋
しいたけ・・・2枚
日光国産大豆湯とうふ・・・350g
水・・・1ℓ
昆布・・・4cm四方2枚
ポン酢しょうゆ・・・適量
A 万能ねぎ(小口切り)・・・3cm
大根おろし・・・適量
ゆずこしょう・・・適量

作り方

- ① 鍋に水と昆布を入れ、30分程度浸す。
- ② ①を火にかけ、野菜を加えて煮込む。
- ③ ブリを一枚ずつ箸で取って、沸いた中に沈めてしゃぶしゃぶする。
- ④ 火が通ったブリに、野菜を巻き、混ぜ合わせたAを付ける。



15日金
16日土
お届け

かぼすブリのしゃぶしゃぶ用を使って

かぼすブリのしゃぶしゃぶ

1人分あたり
カロリー 377kcal 塩分 10.2g
※ポン酢しょうゆ等は含まない

材料(2人分)

子持ちからふとししゃも・・・120g
A あげらく天・・・1袋
水・・・160ml
青のり・・・大さじ1
油・・・適量
レモン・・・1/6個

作り方

- ① ししゃもは解凍する。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合せ衣を作る。
- ③ ①に②をくぐらせ、熱した揚げ油で色よく揚げる。
- ④ 油を切って器に盛り付け、レモンを添える。

A. あげらく天(天ぷら粉)

良質な国内産小麦粉を主原料に、コーンパウダーや米粉、でんぷんをバランスよく配合しました。
食材がカラッと揚がり、サクッとした天ぷらに仕上がります。
天ぷらの他、お好み焼きなどにもご利用いただけます。
ご注文はJAくらしの宅配便まで♪



15日金
16日土
お届け

子持ちからふとししゃもを使って

ししゃもの磯辺揚げ

1人分あたり
カロリー 384kcal 塩分 1.6g

12月 18日月～23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

18日
(月)

Bコース

19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
メカジキ切り落とし(加熱用)	冷凍	200g	141	0.2	1日目 ●メカジキの 生姜照り焼き ●揚げかま ●こんぶ豆
ふわっとひとくち揚げかま	チルド	8個	233	1.6	2日目 ●真ほっけの焼き物 ●いか塩辛
甘さをひかえたこんぶ豆	常温	145g	141	0.9	
えりも発ふり塩真ほっけ開き	冷凍	1枚 (200g)	114	1.0	
濃厚いか塩辛	冷凍	90g	109	4.8	
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。 濃厚いか塩辛 熟成臍を使用した、手造り感のある濃厚な味わいのいか塩辛です。				

Aコース

20日
(水)

Bコース

21日
(木)

2人用

本体価格

1,806円

(税込 1,950円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
北海道産黒かれい煮付	冷凍	2切	125	2.0	1日目 ●黒かれい煮付 ●白胡麻どうふ
越前庵懐石白胡麻どうふ	チルド	80g タレ付 ×2個	104	0.3	2日目 ●フライ盛り合わせ
境港でつくったあじフライ	冷凍	4枚 (200g)	154	0.7	
北海道つぶコーンコロケ	冷凍	2個 (170g)	147	0.6	
ひとくち MEMO	越前庵懐石白胡麻どうふ 直火焙煎白胡麻と葛粉を使用し、ムッチリとした食感に仕上げました。福井県「永平寺」御用達の秘伝みそだれ付きです。 境港でつくったあじフライ 鳥取県境港産あじを使用しています。衣付けを一枚一枚手作業で仕上げていますので、冷めてもサクサク感を味わえる商品です。				

Aコース

22日
(金)

Bコース

23日
(土)

2人用

本体価格

2,944円

(税込 3,180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
ローストチキン(レッグ)	冷凍	2本 (230g)	178	1.2	【クリスマス】 ●ローストレッグ ●サーモンとアボカドの タルタル ●マルゲリータピザ ●ほたてグラタン
銀鮭お刺身用	冷凍	100g	204	0.1	
極マルゲリータ	冷凍	220g	232	1.3	
北海道帆立グラタン	冷凍	2個 (200g)	116	0.5	
ひとくち MEMO	極マルゲリータ イタリア産トマト使用のトマトソースに、モッツァレラチーズとグラナパダーノ、国産バジルをトッピングしました。 北海道帆立グラタン 北海道噴火湾の帆立貝をふんだんに使用し、グラタンに練り込みました。帆立貝の香りと濃厚なホワイトソースの相性がマッチしています。				



※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)

メカジキ切り落とし(加熱用)・・・200g
酒・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
塩・・・・・・・・・・・・・・・・少々
片栗粉・・・・・・・・・・・・・適量
油・・・・・・・・・・・・・・・・適量
みりん・しょうゆ・・・・・・各大さじ1
④ 砂糖・・・・・・・・・・・・大さじ1/2
しょうが(すりおろす)・・・小さじ2

作り方

- ① メカジキは解凍して酒・塩を振り、10分程置いて水気を拭き取る。
- ② フライパンに油を熱し、①に片栗粉をまぶして入れ、全体に焼き色を付けて焼き上げる。
- ③ ②のフライパンの余分な油を拭き取り、混ぜ合わせた④を加えて全体を絡める。

1人分あたり

カロリー 塩分
248kcal 2.0g



18日月
19日火
お届け

メカジキ切り落とし(加熱用)を使って

メカジキの生姜照り焼き

材料(2人分)

銀鮭お刺身用・・・・・・・・100g
アボカド・・・・・・・・・・・・1/2個
玉ねぎ(みじん切り)・・・・1/4個
マヨネーズ・・・・・・・・小さじ2
レモン汁・しょうゆ・・・各小さじ1
④ 練りわさび・・・・・・・・小さじ1/2
オリーブオイル・・・・・・大さじ1/2
塩・こしょう・・・・・・・・少々
バゲット・・・・・・・・・・・・お好みで

作り方

- ① 銀鮭は解凍して1cm角切りにする。
- ② アボカドは皮をむいて種を除き、粗目に潰す。玉ねぎは水にさらして水気を切る。
- ③ ボウルに①、②を入れ、④を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り付け、お好みで焼いたバゲットを添える。

1人分あたり

カロリー 塩分
253kcal 1.1g
(バゲットは含まない)



22日金
23日土
お届け

銀鮭お刺身用を使って

サーモンとアボカドのタルタル

12月

1日金~7日木



レシピ紹介商品

ごはんの日

季節のメニュー

特別メニュー

Aコース

1日
(金)

Bコース

2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
秋田名物きりたんぼ(スープ付)	常温	70g×3本 (スープ付)	184	3.0	1日目 ●きりたんぼ鍋
国産鶏もも肉切身	冷凍	150g	190	0.2	2日目 ●メカジキとチンゲン菜の バターソース炒め
寄せ鍋用野菜セット	チルド	330g	16	0.0	●スティックコロッケ
日光国産大豆湯とうふ	チルド	360g	65	0.0	
メカジキ切り落とし(加熱用)	冷凍	200g	141	0.2	
チンゲン菜	チルド	1パック	9	0.1	
レンジDEスティックコロッケ	冷凍	6個 (120g)	263	1.0	
ひとくち MEMO	メカジキ切り落とし(加熱用) めかじきを切身にした際にできた切り落とし部分を集めて 商品化しました。鮮度が良い船凍原料を使用しています。		レンジDEスティックコロッケ 北海道産の男爵いもに国産の牛肉、たまねぎ、風味豊かな加熱済 みの牛脂等を混ぜ合わせたひとくちサイズのスティック型コロッケ です。電子レンジで加熱するだけで、簡単に召し上がれます。		

2人用
本体価格
2,111円
(税込 2,280円)

Aコース

4日
(月)

Bコース

5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 生姜焼き用	冷凍	200g	291	0.1	1日目 ●豚ロースのマスタード パン粉焼き
つかいきりナポリタン	冷凍	160g	156	0.7	●ナポリタン
無塩せきつかいっきり ミニポークウィンナー	チルド	49g	293	1.8	●ウインナーソテー
骨ぬきあじみりん干し	冷凍	2枚 (180g)	213	0.9	2日目 ●あじみりん干し焼き
だしをきかせた ふんわり玉子焼	チルド	1本	149	0.9	●ふんわり玉子焼
ひとくち MEMO	つかいきりナポリタン トマトのやさしい酸味とタマネギの甘味を活か した彩り良いナポリタンです。		骨ぬきあじみりん干し 丁寧に骨抜きして、みりん醤油の調味液に漬 込み干し上げました。骨抜きなので、大変食べ やすくなっております。		

2人用
本体価格
1,796円
(税込 1,940円)

Aコース

6日
(水)

Bコース

7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 ●クリームシチュー
直火焼銀のクリームシチュー・ルー	常温	150g	495	8.1	2日目 ●かきとほうれん草の ピリ辛ソテー
北海道のカレー用野菜ミックス	冷凍	400g	46	0.0	●コロコロチキン
フライパンで広島産かきのソテー	冷凍	150g	118	1.0	
ほうれん草	チルド	1パック	20	0.0	
コロコロチキンチーズ味	冷凍	170g	286	1.3	
ひとくち MEMO	直火焼銀のクリームシチュー・ルー 自然のおいしさを大切に原料と製法にとことん こだわりの、ひと釜ごとに少量ずつ焼き上げたま ろやかなクリームシチュールーです。		コロコロチキンチーズ味 国産鶏を使用した、チーズ入りの一ロスナックチキンです。 チーズの味わいがお子様のおやつに、大人のおつまみに ピッタリ。食感の軽い衣がスナック感をより強め、パクパク と食べたくなるおいしさです。		

2人用
本体価格
2,287円
(税込 2,470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。

メカジキ切り落とし(加熱用)・チンゲン菜を使って メカジキとチンゲン菜の バターソース炒め

材料(2人分)

メカジキ切り落とし(加熱用) 200g
チンゲン菜 1パック
にんにく 1片
バター 15g
中濃ソース 大さじ1
塩・こしょう 少々
糸唐辛子 適量

作り方

- ① メカジキは解凍して水気を拭き取る。
- ② チンゲン菜の茎は縦8等分にし、葉はざく切りにする。
- ③ にんにくは縦半分に切って包丁の腹で潰す。
- ④ フライパンにバターを熱し、③を入れる。香りが立ったら①を入れて焼く。
- ⑤ メカジキに火が通ったら、チンゲン菜の茎の部分を入れ、炒める。
- ⑥ チンゲン菜の葉の部分を入れ、中濃ソースを加えて手早く炒め合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑦ 器に盛り付けて糸唐辛子を飾る。

1人分あたり
カロリー 224kcal 塩分 1.4g



1日金
2日土
お届け



4日月
5日火
お届け

栃木県産豚ロース生姜焼き用を使って 豚ロースのマスタードパン粉焼き

材料(2人分)

栃木県産豚ロース生姜焼き用 200g
塩 少々
粒マスタード 大さじ1
パン粉 大さじ5
粉チーズ 大さじ2
ドライパセリ 小さじ1
オリーブオイル 適量

作り方

- ① 豚肉は解凍して両面に軽く塩を振り、マスタードを片面に塗る。
- ② ①に合わせたAを押し付けるように両面しっかりつける。
- ③ フライパンに多めのオリーブオイルを熱し、中火で揚げ焼きにする。
- ④ しっかり油を切って器に盛り付ける。

1人分あたり
カロリー 503kcal 塩分 1.5g

材料(2人分)

フライパンで広島産かきのソテー 150g
ほうれん草 1パック
ごま油 大さじ1
A オイスターソース・酒 各小さじ2
豆板醤 小さじ1/2

作り方

- ① ほうれん草は5cm幅に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、冷凍のままのかきを入れて焼く。両面焼き色がついたら、一旦皿に取り出す。
- ③ ②のフライパンにほうれん草を入れて炒め、しんなりしてきたら②と合わせたAを加えて手早く炒め合わせる。

1人分あたり
カロリー 166kcal 塩分 1.7g



6日水
7日木
お届け

フライパンで広島産かきのソテー・ほうれん草を使って かきとほうれん草のピリ辛ソテー

12月 8日金～14日木



レシピ紹介商品

季節のメニュー

ごはんの日

特別メニュー

Aコース

8日
(金)

Bコース

9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	
	うずら玉子(水煮) 	チルド	12個	175	0.4	
	みんさんの 具沢山チャプチェ	冷凍	150g	117	1.4	
	熟成紅鮭切身	冷凍	2切 (140g)	136	1.7	
	氷温造りあじの南蛮漬	冷凍	200g	195	1.2	
ひとくち MEMO	みんさん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。					
	氷温造りあじの南蛮漬 国産のあじを使用。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が幅広い方々に美味しくお召し上がりいただける南蛮漬です。					

2人用
本体価格
2,074円
(税込 2,240円)

Aコース

11日
(月)

Bコース

12日
(火)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
	栃木県産豚バラうす切り	冷凍	180g	395	0.1	
	玉ねぎ	チルド	2個	37	0.0	
あさひ納豆国産極小粒		チルド	2個	187	1.1	
ビンチョウ切り落とし		冷凍	100g	108	0.7	
北海道えりも発お刺身たこ		冷凍	60g	60	1.7	
冷凍あさり(北海道産)		冷凍	150g	30	2.2	
ひとくち MEMO	ビンチョウ切り落とし 鮪延縄船(日本船)が捕獲した鮮度・色目の良いビンチョウを簡単に解凍・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。		

2人用
本体価格
2,093円
(税込 2,260円)

Aコース

13日
(水)

Bコース

14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			
ドラゴン餃子	冷凍	6個 (240g)	197	1.1	
 棒々鶏の素セット	冷凍	110g	226	2.4	
 だいこんサラダ	チルド	100g	15	0.0	
静岡県伊豆産ひじき炊き込みごはんの素	常温	2合用 (85g)	71	7.6	
丸ごと食べられる開きあじの唐揚げ	冷凍	140g (4～6尾)	144	0.3	
ひとくちMEMO 棒々鶏の素セット 国産鶏ムネ肉を独自の製法でしっとりとした食感の蒸し鶏にし、コクがあり香り豊かなゴマ味噌だれをセットにしました。お好みの野菜や豆腐、麺などと一緒に召し上がってください。 丸ごと食べられる開きあじの唐揚げ 兵庫県産の真あじをゼイゴを取って開きにし、頭から丸ごと食べられる唐揚げにしました。					



ごはんの日

1日目

- ドラゴン餃子
- 棒々鶏サラダ

2日目

- ひじき炊き込みごはん
- あじの唐揚げ

2人用
本体価格
2,037円
(税込 2,200円)



材料(2人分)

栃木県産豚肉切り落とし(カタ)

..... 180g
片栗粉 適量
うずら玉子(水煮) 12個
ごま油 小さじ2
めんつゆ(3倍濃縮)・みりん
..... 各大さじ1
A 鶏ガラスープの素・カレー粉
..... 各小さじ1
砂糖 小さじ1/2
かいわれ大根 適量

作り方

- ① 豚肉に薄く片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を入れて炒める。
- ③ 肉の色が変わってきたら、水気を切ったうずらの玉子を加えてさらに炒める。
- ④ 合わせたAを回し入れて炒め合わせ、器に盛り付けてかいわれを飾る。

1人分あたり

カロリー 塩分
425kcal 1.5g



8日金
9日土
お届け

栃木県産豚肉切り落とし(カタ)・うずら玉子(水煮)を使って

豚肉とうずらの玉子のカレー炒め

材料(2人分)

栃木県産豚バラうす切り 180g
A 酒 大さじ1
しょうゆ 小さじ2
玉ねぎ(薄切り) 1/2個
オイスターソース 大さじ1
B 酒 小さじ2
砂糖 小さじ1
卵(溶く) 3個
油 適量
お好み焼きソース 適量
青のり 適量

作り方

- ① 豚肉は解凍して食べやすい大きさに切り、Aで下味をつける。
- ② 熱したフライパンに①を入れて炒め、色が変わってきたら玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ③ 合わせたBを回し入れて汁気がなくなるまで煮絡め、皿に取り出す。
- ④ きれいにしたフライパンに油を熱し、卵液の半量を流し入れる。半熟状になったら③の半量を真ん中にのせ、四方を折りたたんで包み、器に取り出す。もう一個も同様に焼く。
- ⑤ お好み焼きソースをかけて青のりを振る。



11日月
12日火
お届け

栃木県産豚バラうす切り・玉ねぎを使って

豚バラの卵包み焼き

1人分あたり

カロリー 塩分
558kcal 2.3g

12月15日(金)～23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
15日(金)

Bコース
16日(土)

2人用
本体価格
2,759円
(税込 2,980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
栃木県産牛肩ロースすき焼き用	冷凍	200g	318	0.1	●すき焼き すき焼きのたれが余ったら、肉じゃがや照り焼きなどの味付けにお使いいただけますよ♪
寄せ鍋用野菜セット	チルド	330g	16	0.0	
尚仁沢名水絹豆腐	チルド	350g	63	0.0	
蒟蒻屋さんのしらたき	常温	180g	5	0.0	
とちぎのかまあげうどん	チルド	400g	105	0.3	
エコープすき焼のたれ	常温	500ml	202	7.4	
ひとくちMEMO	とちぎのかまあげうどん 栃木県産小麦の「イワイノダイチ」を100%使用し、食べ応えのあるうどんに仕上げました。煮崩れしにくいうどんです。				

Aコース
18日(月)

Bコース
19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	おすすめの献立
国産鶏挽肉パラパラミート 		冷凍	150g	191	0.1	
温泉たまご 		チルド	2個	138	0.8	
スープで食べる小籠包		冷凍	145g	139	2.8	
さんまの塩こうじ漬		冷凍	200g	284	2.0	
焼ちくわいそべ天		冷凍	4本	245	1.4	
ひとくち MEMO	さんまの塩こうじ漬 脂ののったさんまを塩こうじに漬け込み、魚本来の旨味を引き出しています。2切ずつ個包装になっていますので、使いたい分だけご利用いただけます。					

Aコース
20日(水)

Bコース
21日(木)

2人用
本体価格
1,602円
(税込 1,730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
栃木県産おいしい豚ローススタミナ焼肉		冷凍	210g	224	1.4	
長なず浅漬		チルド	1本	33	3.5	
	骨とり赤魚の和風あんかけセット	冷凍	160g	101	1.2	
	カット野菜(きのこもやし炒め)	チルド	230g	17	0.0	
	無着色辛子明太子	冷凍	50g	126	5.6	
ひとくち MEMO	骨とり赤魚の和風あんかけセット 赤魚の骨取り切身と添付のたれのセットで赤魚の和風あんかけが簡単に作れます。赤魚を蒸し焼 きにした後、ご家庭でご用意いただいた季節の野菜と合わせてタレを絡めてお召し上がりください。					

Aコース
22日(金)

Bコース
23日(土)

2人用
本体価格
2,556円
(税込 2,760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 【クリスマス】 ●カレーピラフ ●ローストレッグ ●マルゲリータピザ ●ケチャップで簡単ミネストローネ  クリスマスメニュー 
カレーピラフの素	常温	2合用	182	5.2	
ローストチキン(レッグ)	冷凍	2本 (230g)	178	1.2	
ナポリ風マルゲリータピザ	冷凍	1枚 (187g)	268	1.1	
 無塩せきバラベーコンスライス 	チルド	85g	315	1.9	
みんなのやさい ドライカレー・ミネストローネ用 	常温	350g	35	0.0	

ひとくちMEMO

カレーピラフの素
炊飯器で炊き込むだけで、手軽にカレーピラフがお楽しみ頂けます。※炊き上がったご飯に本品を混ぜ合わせても美味しくお召し上がりいただけます。

材料(2人分)

国産鶏挽肉パラパラミート…150g
しょうゆ・みりん…各大さじ1と1/2
A 酒……………大さじ1
砂糖……………小さじ2
しょうが(すりおろす) 小さじ1/2
ご飯……………茶碗2杯分
温泉たまご……………2個
万能ねぎ(小口切り) ……適量

作り方

- ① 鍋に鶏挽肉とAを入れて混ぜ合わせ、中火にかける。
- ② 菜箸4本を使って混ぜながら炒り煮にし、汁気がなくなるまで加熱する。
- ③ 器にご飯をよそい、②をのせて真ん中を窪ませ、温泉たまごを割り入れる。仕上げに万能ねぎを散らす。



18日月
19日火
お届け

国産鶏挽肉パラパラミート・温泉たまごを使って

温玉鶏そぼろ丼

1人分あたり

カロリー	塩分
521kcal	2.2g

材料(4杯分)

無塩せきバラベーコンスライス…2枚
みんなのやさい
ドライカレー・ミネストローネ用…350g
にんにく(みじん切り) ……1/2片
水……………2カップ
オリーブオイル……………小さじ2
ケチャップ……………大さじ1と1/2
A コンソメ……………小さじ2
塩・黒こしょう……………少々
パセリ(みじん切り) ……適量

作り方

- ① ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、香りが立ったら①を加えて炒める。
- ③ みんなのやさい ドライカレー・ミネストローネ用(汁ごと)、水、Aを加えて10分程煮込む。
- ④ 器に盛り付けてパセリを散らす。



22日金
23日土
お届け

無塩せきバラベーコンスライス・
みんなのやさい ドライカレー・ミネストローネ用を使って

ケチャップで簡単ミネストローネ

1杯分あたり

カロリー	塩分
95kcal	1.3g

12月

1日金～7日木



レシピ紹介商品

ごはんの日

季節のメニュー

特別メニュー

Aコース

1日
(金)

Bコース

2日
(土)2人用
本体価格
2,093円
(税込 2,260円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
銀だら切身	冷凍	2切 (200g)	232	0.2
大粒冷凍あさり(北海道産)	冷凍	200g	30	2.2
栃木県産豚ヒレ肉のコク旨醤油だれ漬け	冷凍	200g	126	1.5
ひとくち MEMO	銀だら切身 鮮度の良い脂ののった銀だらを切身加工しました。銀だらは火を通すと身離れが良く、焼き魚や味噌漬け、フライ等にして食される他、煮付けや鍋物など幅広く調理の材料としてご使用いただけます。 栃木県産豚ヒレ肉のコク旨醤油だれ漬け 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。			

Aコース

4日
(月)

Bコース

5日
(火)2人用
本体価格
2,009円
(税込 2,170円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
ねぎとろ	冷凍	150g	181	0.7
天然真鯛刺身スライス	冷凍	80g	189	1.5
寒鯖一夜干し	冷凍	1枚	285	1.1
ひとくち MEMO	ねぎとろ 新鮮なめばちまぐろに甘味のあるピンチョウをブレンドし、鰯より抽出した精製油を加えて作り上げました。メバチ鰯をふんだんに使用する事で色目とふんわりした食感を楽しむことができます。 天然真鯛刺身スライス 旬の真鯛を鮮度の良いまま素早く加工し、一度だけ凍結した商品です。			

Aコース

6日
(水)

Bコース

7日
(木)2人用
本体価格
1,148円
(税込 1,240円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
菜彩鶏モモ肉(岩手県産)	チルド	300g	204	0.2
赤魚冷風干し	冷凍	1枚 (280g)	141	2.0
ひとくち MEMO	菜彩鶏モモ肉(岩手県産) 鶏肉独特の匂いを軽減させるために飼料にこだわって育てた銘柄鶏です。 赤魚冷風干し 鮮度が良く脂質が高い原料を使用し、天然塩のみで味付けし干し上げました。			



～甲印の熟成干物～

寒鯖一夜干し

一夜干しを手掛けるのは、漁業や水産工業の町、千葉の銚子で大正9年に創業した「甲印小西商店」です。原料のこだわりはさることながら、独自に開発した、『浸透圧低温熟成乾燥』で仕上げています。

〈おいしさの秘密 浸透圧低温熟成乾燥とは〉

とれたての旬の魚を厳選し薄塩でなじませ、摂氏0度の低温下で半透膜を通して水分のみを抜き取る作用(浸透圧の力)によって魚に含まれる余分な水分のみを抜き取り、精製加工します。天日干しや機械乾燥の干物と異なり、まろやかでふっくらした仕上がりになります。

〈お召し上がり方〉

焼き上がりが早く、煙もあまり出ずに焼くことが出来ます。

魚の水分を抜いておきますので、焼きすぎると脂が落ちて固くなってしまいます。焼きすぎにはお気を付けください。

美味しい干物を召し上がっていただきたいと、創業してから94年、試行錯誤を重ねたこだわりの味、是非ご賞味ください!!



4日金・5日火お届け

※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)

銀だら切身 2切(200g)
塩 適量
にんにく 2片
オリーブオイル 大さじ2
大粒冷凍あさり(北海道産) 200g
ミニトマト 6個
お湯 1カップ
塩 少々
オリーブオイル 少々
パセリ(みじん切り) 適量

作り方

- ① たらは解凍後両面に塩を振る。にんにくは包丁の背で潰す。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかける。香りがたったらにんにくを取り除き、①のたらを並べ入れ強火にする。こんがりと焼き色がついたら上下を返し、同様に焼く。隙間に冷凍のままのあさりを加え、ミニトマトを全体に散らす。お湯を注ぎ、沸騰したら蓋をして2〜3分蒸し煮にする。
- ③ あさりの口があいたら、あさりとたらを取り出し器に盛り付ける。残った蒸し汁を強火で煮詰め、少しとろみがついたらオリーブオイルを加えて混ぜ塩で味を調える。器に回しかけ、パセリを散らす。



1日金
2日土
お届け

銀だら切身・大粒冷凍あさり(北海道産)を使って

たらのアクアパッツァ

1人分あたり

カロリー	塩分
391kcal	2.7g

材料(2人分)

ねぎとろ 150g
マヨネーズ 小さじ2
しょうゆ・コチュジャン・ごま油
..... 各小さじ1/2
A 各小さじ1/2
にんにく(すりおろす) 小さじ1/2
大葉 6枚
きゅうり(千切り) 1/2本
たくあん(千切り) 30g
ご飯 300g
B 小さじ2
白ごま 小さじ2
ごま油 小さじ1/4
塩 小さじ1/4
焼きのり 2枚
ごま油 少々
白ごま 適量

作り方

- ① 器に解凍したねぎとろとAを入れて混ぜ合わせる。ボウルにBを入れて混ぜ合わせる。
- ② 巻きすに焼きのりを置き、①のご飯の半量をのせ奥1cm程残し、まんべんなく広げる。中央に半量ずつの①のねぎとろ、大葉、きゅうり、たくあんの順にのせて空気を抜くようにして手前からきつめに巻く。(残り1本も同様に巻く)
- ③ ②の表面に薄くごま油を塗り、少し置き食べやすい大きさに切り分ける。器に盛り付け、白ごまを振る。



4日月
5日火
お届け

ねぎとろを使って

ねぎとろのユッケ風キンパ

1本分あたり

カロリー	塩分
521kcal	2.8g

12月 8日金～16日土



レシピ紹介商品

ごはんの日

季節のメニュー

特別メニュー

Aコース

8日(金)

Bコース

9日(土)

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
とちぎゆめポーク肩ローススライス		チルド	250g	253	0.1
するめいか一夜干し		冷凍	2枚 (260g)	141	2.0
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。		するめいか一夜干し 国産のするめいかを原料にしています。薄く干し上げることでいかの甘みを引き出しました。		

Aコース

11日(月)

Bコース

12日(火)

2人用
本体価格
1,556円
(税込 1,680円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
とちぎゆめポークバラうす切り		冷凍	250g	395	0.1
じゅわっとひものホッケ		冷凍	2枚	176	1.8
ひとくち MEMO	とちぎゆめポークバラうす切り 飼料にこだわった栃木県産の銘柄豚です。		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

13日(水)

Bコース

14日(木)

2人用
本体価格
1,972円
(税込 2,130円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
広島産かきのかきめし		冷凍	2合(190g)	151	8.9
しそかをり巻		チルド	4個	109	2.1
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	しそかをり巻 上質な白身魚のすり身を風味豊かなしその葉で巻き、軽く油で通しました。		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。		



Aコース

15日(金)

Bコース

16日(土)

2人用
本体価格
3,759円
(税込 4,060円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
とちぎ和牛肩ロースすき焼き用		冷凍	250g	411	0.1
箱入り娘(もめん豆腐)		チルド	360g	83	0.1
頑固物生芋しらたき(太麺タイプ)		常温	250g	7	0.0
栃木県産しいたけ		チルド	100g	19	0.0
ひとくち MEMO	箱入り娘(もめん豆腐) 北海道産の大豆ユキホマレを100%使用したボイル無しの生造りです。		頑固物生芋しらたき(太麺タイプ) 群馬県産生芋蒟蒻をすりおろし、昔ながらの製法で丹精に練り上げた、風味豊かなしらたきです。		

とちぎ
和牛

とちぎ和牛肩ロースすき焼き用

とちぎ和牛肩ロースすき焼き用
15日金・16日土 お届け

とちぎ和牛の魅力

県内の指定された生産者が丹精込めて育てた黒毛和牛で品質の格付が上位の限られたもの(格付等級A・Bの4・5等級〔5等級が最高級〕)のみに与えられるブランドです。全国規模の品評会で、直近6年間に最高位賞を4回も受賞するなど、正に“日本一”の銘柄牛です。そのきめ細かい霜降り肉は、柔らかく風味豊かで肉の芸術品です。

材料(2人分)

するめいか一夜干し…………… 1枚
 マッシュルーム…………… 3個
 ブロッコリー…………… 1/4株
 片栗粉・小麦粉…………… 各大さじ2
 鶏ガラスープの素…………… 小さじ1
 ガーリックパウダー…………… 小さじ1/3
 乾燥パセリ…………… 適量
 黒こしょう…………… 小さじ1/3
 油…………… 小さじ1
 炭酸水…………… 40ml
 揚げ油
 塩…………… お好みで

作り方

- ① するめいかは解凍後水気を拭き取り、食べやすい大きさに切る。マッシュルームは縦半分に、ブロッコリーも食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルにAを全て入れ、炭酸水を少しずつ加えながら全体を混ぜ合わせる。
- ③ ①に②の衣を付け、熱した油で色良く揚げる。
- ④ 器に盛り付け、お好みで塩を振る。



衣に油を入れることでサクサクの食感に。また、炭酸水を使うことで気泡が衣に付き、冷めてもカリカリ食感をお楽しみいただけます！

するめいか一夜干しを使って

いかと野菜のフリッター

8日金
9日土
お届け

1人分あたり

カロリー 349kcal 塩分 1.5g

材料(2人分)

とちぎゆめポークバラうす切り… 250g
 大葉…………… 20枚
 梅(種を取り叩く)…………… 2個
 塩・こしょう…………… 少々
 竹串…………… 数本

作り方

- ① 豚肉は解凍する。
- ② 巻きすを広げ、その上にラップをのせ①を少し重ねるようにして縦に並べる。その上に大葉を敷き詰め、梅肉を薄く均等にのせる。
- ③ ②を巻きすごとギュッときつめに巻き、1cm幅に切り断面が見えるようにしてお好みの数を竹串に刺す。
- ④ 魚焼きグリルの網に油を塗り(フライパンでも)、③を並べて塩・こしょうを振り串を持つ部分はアルミで覆い、中火よりの弱火でじっくり焼いて火を通す。
- ⑤ 器に盛り付ける。



ポイント

巻き終わった後1cm幅に切りづらい場合はラップに包み30分程冷凍庫へ入れて固めると切りやすくなります。

とちぎゆめポークバラうす切りを使って

豚バラ梅しそ巻き串

11日月
12日火
お届け

1人分あたり

カロリー 501kcal 塩分 2.7g

12月18日月～23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

18日
(月)

Bコース

19日
(火)

2人用

本体価格
1,176円
(税込 1,270円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
赤坂璃宮監修酢豚セット		冷凍	240g	204	2.2
さわらとろみ漬		冷凍	2切 (140g)	177	0.6
ひとくち MEMO	赤坂璃宮監修酢豚セット 国内産豚モモ肉の唐揚げに、赤坂離宮監修の酢豚タレをセットしました。ご家庭で玉ねぎ、ニンジン、ピーマン等好みの野菜と一緒に炒めるだけで簡単にお店の酢豚が再現できます。 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

20日
(水)

Bコース

21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
とちぎゆめポークモモスライス		チルド	250g	128	0.1
まとう鯛塩干し		冷凍	1枚	189	1.5
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。 まとう鯛塩干し 脂のり抜群のまとう鯛を塩のみで干し上げました。				

Aコース

22日
(金)

Bコース

23日
(土)

2人用

本体価格
3,287円
(税込 3,550円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
国産ローストチキンレッグ		冷凍	2本 (540g)	176	1.7
極マルゲリータ		冷凍	220g	232	1.3
スモークトラウト切落し		冷凍	80g	234	2.1
ひとくち MEMO	国産ローストチキンレッグ メーカー独自のタレで味付けした国産若鶏の骨付きモモ肉を蒸気オーブンでじっくりと焼き上げ、最後に直火で炙り焼きにして仕上げました。 スモークトラウト切落し “本燻し”スモークサーモンです。原料となる鮭を厳選し、国産天然海水塩と国産砂糖のみで味付け熟成しました。				

極☆マルゲリータ

- トマトソース… 厳選された“イタリア産 完熟トマト”のみを使用。
トマトのフルーティーな甘味とフレッシュな酸味のバランスが◎
トマトに含まれているリコピンは、加熱をしたりオリーブオイルなどの油と合わせたりすることで、栄養の吸収率も高まります。
- チーズ…… イタリア産のモッツアレラチーズに加え、**イタリア政府お墨付き**のチーズ“グラナパダーノ”を贅沢に使用しました。
チーズの量にもこだわり、コクのあるピザに仕上げました。食べた瞬間、口いっぱいにはチーズの風味が広がります。
- バジル…… 肉厚で色の濃い“**国産バジル**”を使用しています。香り高いこのバジルが、ピザ全体の味をぐっと引き締めてくれます。



パッケージ画像

22日金
23日土
お届け

How about

PIZZAREVO



PIZZAREVOの特徴は、なんと**1枚1枚手作り**している生地と、素材へのこだわり。
創業以来から、この“**手伸ばし製法**”にこだわり続けています。職人が作りあげる美しいコルニチャーネ(緑部分)はまさに職人技の賜物。
高温の窯で一気に焼き上げることで、外はサクッと中はモチっとした食感になり、小麦本来の香りをお楽しみいただけます。
また、生地にはミネラル豊富な**五島灘の塩**や、香り豊かな**福岡県産の小麦**を100%使用するなど、素材にもこだわっています。

材料(2~3人分)

とちぎゆめポークモモスライス…… 250g
小麦粉……………少々
マヨネーズ……………適量
白菜(千切り)……………1/8株
塩……………小さじ2/3
A | しょうゆ・酒……………各大さじ1
| 砂糖・みりん……………各大さじ1/2
油……………適量

作り方

- ① ボウルに白菜を入れ、塩を全体にまぶし20分程置きしんなりしたら水気をしっかりと絞る。
- ② まな板の上にラップを敷き、小麦粉を全体に薄くふるう。豚肉3枚を縦に広げ、少し重なるように並べ、全体にマヨネーズを薄くのばす。①の白菜の1/3量を手前にのせ、ラップの端を手前から持ち上げてひと巻きする。肉の両端を内側にたたみ、最後まで巻く。(残り2本分も同様に巻く)
- ③ フライパンに油を中火で熱し、②の巻き終わりを下にして並べる。時々転がしながら全体にこんがり焼き色が付くまで5~6分焼く。合わせたAを加え煮絡めたら、食べやすく切って器に盛り付ける。

1人分あたり

カロリー 塩分
293kcal 2.8g



20日水
21日木
お届け

白菜の芯の厚みがある部分は薄く削いでから薄切りにしてください。
肉の端を内側に折ることで汁気の流出を防ぎ、ジューシーさを保てます！

とちぎゆめポークモモスライスを使って

肉巻き白菜の甘辛照り焼き

材料(3本分)

スモークトラウト切落し…………… 80g
クリームチーズ…………… 70g
レタス…………… 1~2枚
玉ねぎ(薄切り)…………… 1/4個
にんじん(千切り)…………… 1/4本
ライスペーパー…………… 3枚
黒こしょう…………… お好みで

作り方

- ① スモークサーモンは解凍する。クリームチーズは1cm角で幅3cmの棒状になるよう6本分切る。サニーレタスは適当な大きさにちぎる。
- ② ライスペーパーはぬるま湯にさっとぐらして戻し、中央にサーモンを1/3量広げクリームチーズを横に2本のせる。さらに1/3量ずつサニーレタス、玉ねぎ、にんじんの順にのせ、下からひと巻きし、両端を折り、最後まで巻く。(残り2本も同様に巻く)
- ③ 食べる直前に均等に切り分け、器に盛り付ける。お好みで黒こしょうを振る。

1人分あたり

カロリー 塩分
288kcal 1.5g



22日金
23日土
お届け

スモークトラウト切落しを使って

スモークサーモンとクリームチーズの生春巻き



藤井養蜂場がお届けする

ご家族の健康に
自然の贈りもの

はちみつ特集

2024年1月下旬宅配予定



第1位
エコープ
なべ焼うどん
添付のスープで
うどんを煮込むだけ。
おいしいなべ焼うどんが
手軽にできあがります。

簡単に調理できるのに
とても美味しい
冬の定番商品です

第2位
エコープ
野菜と食べる担々麺
程よいピリ辛加減が
寒い日にぴったり

第3位
黒ごまラテ
この季節はホットミルクに
溶かして一息
ほんのり甘くてゴマの風味が
しっかり感じる身体に
優しい味がします

JAくらしの宅配便
冬のおすすめベスト3

JAくらしの宅配便
2023年10月～3月末宅配分
カタログにて掲載中
増刊号には大人気つ
ぶらなシリーズつぶら
なリングとつぶらなミ
カンが新登場!!

詳しくは担当のふれあいさん、
または食材センターまで



アンケートにご協力いただいたお客様に

エコープ カレーうどん

1人前
(188g)

もれなく
応募者全員に
プレゼント

わたしの伝言板

12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1月13日(土)まで

① 今月（12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 ふれあい食材ご利用の皆さまにご質問です。

6月から掲載をスタートしました「米の消費拡大記事」についてご意見をお聞かせください。



①米の消費拡大について関心をお持ちになりましたか？

() 関心を持つようになった。 () 何も変わらない。

②ポータルサイトやレシピ動画のQRコードにアクセスはされましたか？

() アクセスした。 () 一度もアクセスしていない。

③その他、何かご意見がございましたらご記入ください。

[]

③ その他JAふれあい食材についてお気付きの点やご意見・ご質問がありましたらご記入ください。

住所 〒	一	電話番号	氏名
	都	()	
	市		
コース (○をおつけください)	食事をされる方 (○をお付けください・複数回答可)	JA名	
基本(赤・黄・緑)	10歳未満・10歳代・20歳代・30歳代・40歳代		
いろいろ	50歳代・60歳代・70歳代・80歳代・90歳代以上		
	魚		
	あじわい		

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。



JAふれあい食材より
日頃の感謝を込めて

年末大感謝祭!



今年もやります!



晴れの日のごちそうと、
役立つおもてなし料理

2024年 おせち



お申し込み、お問い合わせは
各食材センターへ

那須町・那須塩原市・大田原市

◆なすの食材センター
(JAなすの)
☎ 0287-63-2524
☎ 0120-202-618

那須烏山市・那珂川町

矢板市・塩谷町・さくら市・
高根沢町

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

栃木市(旧栃木市・旧大平町)
(旧藤岡町・旧都賀町)
旧岩舟町

下野市(旧国分寺町・旧石橋町)
壬生町・小山市・野木町

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

日光市・鹿沼市・栃木市(旧西方町)

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

真岡市・益子町・市貝町・茂木町・芳賀町

◆はが野食材センター
(JAはが野)
☎ 0285-70-1266
☎ 0800-800-4593

佐野市・足利市

◆県南食材センター(安足)
(JA佐野・JA足利)
☎ 0283-27-1328
☎ 0800-800-4591



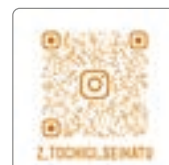
JAグループ栃木



やっぱり国産がいいね!
日本を、もっと食べよう!

～JAふれあい食材は国産農畜産物を推進しています～

公式SNSもチェック!!



Instagram



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。