

Cooking Advice

クッキングアドバイス 2月号²⁰²⁵



お手持ちの
スマートフォンで
いつでも
どこでも
簡単チェック♪



毎月18日は**ごはんの日**

2月のお届け日 宅配回数 **11**回

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	休	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	休	25	26	27	28	
		Aコース		Bコース		

2月のご案内

ふれあい食材 おすすめ商品のご紹介……………	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
今が旬の大根を まるごと1本食べつくそう!! ……	34
わたしの伝言板……………	35
ふれあい食材からのお知らせ…………	36

今月の価格



コース	本体価格	税込価格
基本コース	赤(2人用) 19,490円	21,049円
	黄(4人用) 34,180円	36,914円
	緑(6人用) 47,860円	51,689円
お魚コース	青(2人用) 19,950円	21,544円
いとりコース	白(2人用) 20,660円	22,313円
あじわいコース	桃(2人用) 19,400円	20,951円

※税抜価格と税込価格の間における円未満端数処理の関係で、差異が発生する場合がございます。

広島産かき

一般的な広島かきは、殻は小さいけれど身は大きくプリッとしていて、濃厚な味わいが特徴です。広島湾は波が静かで潮の流れも適度にあり、かきの育成に良い条件が揃っています。また、流れ込む河川水の影響で、広島湾では梅雨時期から夏にかけ、海水中の塩分濃度の差による層ができます。これは、甘い水（少し薄い海水）を好む牡蠣に有利な条件で中国山地から流れる豊富な栄養分が運び込まれ、かきの餌となるプランクトンが良く育つのも大きなポイントです。また、全国的に人気の理由は、その美味しさはもちろん確かな安全性にもあります。県が独自に条例を定め、食品衛生上の安全対策に特に力を入れていることで全国の生産量の半分以上を、広島県産が占めることになっています。



2/27(木)・28(金)お届け

基本コース・お魚コース

広島県産かき(加熱用)

旬の広島かきを風味抜群の水切りタイプでお届けします。



2/27(木)・28(金)お届け

あじわいコース

広島産殻付生かき(加熱用)

袋のまま電子レンジで加熱するだけで旬の広島殻付かきをお楽しみいただけます。



58kcal エネルギー	かき 100g中のおもな成分		3.0mg ビタミンC
6.9g タンパク質			0.14mg ビタミンB2
2.2g 脂質			0.07mg ビタミンB1
4.9g 炭水化物			14mg 亜鉛
1.2g 食塩相当量			
	84mg カルシウム	2.1mg 鉄	

出典：日本食品標準成分表2020年版(8訂)



キリトリ

2025 2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				
	1 (土)	銀だら切身	あっさりごぼう (かつお味)	野菜餃子	オイスターソース仕立ての 上海風五目はるさめ炒め	
3 (月)	4 (火)	栃木県産牛豚合挽 ハンバーグ	まぐろ油漬・ フレーク	エコープ 早ゆでマカロニ	目鯛 昆布だし醤油漬	小女子くるみ
5 (水)	6 (木)	国産若鶏モモ肉	ハッシュポテト	ピチットさば フィーレ	数の子松前漬	北の大豆もめん豆腐
7 (金)	8 (土)	おでんセット童	はんぺん	おでん用 三角こんにゃく	栃木県産豚 ロースカツ	ほたて クリームコロッケ
10 (月)	お休み	銀だら切身	あっさりごぼう (かつお味)	野菜餃子	オイスターソース仕立ての 上海風五目はるさめ炒め	
12 (水)	13 (木)	栃木県産豚肉 切り落とし(カタ)	無着色辛子明太子	ピンチョウ 切り落とし	北海道えりも発 お刺身たこ	
14 (金)	15 (土)	鮭切身(うす塩味)	湯葉入り切干大根の 炊いたん	担々麺 (国産小麦粉使用)	肉焼売	
17 (月)	18 (火)	栃木県産豚バラ うす切り	濃い玉子とうふ	九州産 たい旨まぜめし	国産若鶏の 和風ミニ生つくね	
19 (水)	20 (木)	骨ぬきあじ みりん干し	昔のままの野菜天	若鶏の 甘旨醤油焼き	甘えびカルパッチョ	
21 (金)	22 (土)	栃木県産豚ロース スライス	氷温造りさばの 雪見おろし(ゆず風味)	真ほっけ半身干し	三陸産 早採りわかめ	あさひ納豆 国産極小粒
26 (水)	25 (火)	栃木県産豚小間肉 (モモ)	松いかリング	きはだまぐろ腹身 ステーキ用	みつせ鶏 うまとろ手羽煮	
28 (金)	27 (木)	広島県産生かき (加熱用)	北海道羅臼産たら 鍋用(たれ付)	栃木県産しいたけ	日光国産大豆 湯とうふ	とちぎの かまあげうどん

Aコース	Bコース	お魚コース				
	1 (土)	紀州備長炭 干しさわらかま	長なす浅漬	野菜餃子	みんなの 貝沢山チャブチェ	
3 (月)	4 (火)	大葉にんにく醤油 炙りかつお	みつせ鶏直火焼き つくね串手ごね風	目鯛 昆布だし醤油漬	栃の木 まいたけ	京風 山椒ちりめん
5 (水)	6 (木)	白身魚の 黒酢あんかけ	とろみ 中華スープの素	ピチットさば フィーレ	ひじき白あえの素	北の大豆もめん豆腐
7 (金)	8 (土)	籠清のおでんセット	はんぺん	おでん用 三角こんにゃく	境港でつくった 真いわしフライ	雪室熟成 じゃがいものコロッケ
10 (月)	お休み	紀州備長炭 干しさわらかま	長なす浅漬	野菜餃子	みんなの 貝沢山チャブチェ	
12 (水)	13 (木)	赤魚 純米大吟醸粕漬	無着色辛子明太子	天然ぶり切身	ごぼう入りふんわり 肉詰めいなり煮	
14 (金)	15 (土)	鮭切身(うす塩味)	レンジで簡単! 国産芝海老の唐揚げ (のり塩味)	いかのピリ辛炒め	パッピーまんじゅう	
17 (月)	18 (火)	ホタテ 炊き込みご飯の素	レンジで簡単! 国産あじの甘辛揚げ	宮城県産まぐろ ステーキ(レモン香味)	まるごと北海道 ポテトサラダさやか	
19 (水)	20 (木)	礼文島産 真ほっけ開き	たこキムチ	栃木県産小麦の 生うどん(つゆ付)	国産山菜なめこ	小田原籠清 豆かま(紅)
21 (金)	22 (土)	栃木県産豚ロース スライス	ししゃもみりん干し	氷温造りサバの 味噌煮	三陸産 早採りわかめ	あさひ納豆 国産極小粒
26 (水)	25 (火)	サーモンはらすの 旨み干し	国産具材の 茶碗蒸し	メバチまぐろ 切り落とし	長崎産釣やりいか (刺身用)	
28 (金)	27 (木)	広島県産生かき (加熱用)	北海道羅臼産 鍋用たら切身	骨も皮も丸ごと いわしつみれ	日光国産大豆 湯とうふ	かきの 土手鍋の素

キリトリ



2025 2月 食材宅配商品一覧表

Aコース 月水金
Bコース 火木土



キリトリ

キリトリ



季節のメニュー

特別メニュー

ごはんの日

新商品



牛乳パックの日 今月は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				
	1 (土)	ポテトと仕上げる 豚バラ炒めシーズニング付 (栃木県産豚肉使用)	ナチュラル カットポテト	エコーブ トマト&やさいスープ	真あじフィーレ	だしをきかせた ふんわり玉子焼
3 (月)	4 (火)	栃木県産牛豚合挽 ハンバーグ	つかいきり ナポリタン	北海道産 すじなしいんげん	赤魚開き干し	切干大根煮
5 (水)	6 (木)	国産若鶏モモ肉	ざく切り白菜	チーズくるみ	メバチまぐろ 切り落とし	いかそうめん
7 (金)	8 (土)	おでんセット 童	みんなのやさい おでん・煮込み用	おでん用 三角こんにゃく	栃木県産豚 ロースカツ	ほたて クリームコロッケ
10 (月)	お休み	ポテトと仕上げる 豚バラ炒めシーズニング付 (栃木県産豚肉使用)	ナチュラル カットポテト	エコーブ トマト&やさいスープ	真あじフィーレ	だしをきかせた ふんわり玉子焼
12 (水)	13 (木)	栃木県産豚肉 切り落とし(カタ)	ほうれん草	静岡県産 釜揚げしらす	しまほっけ切身 (加塩)	ほたて旨煮
14 (金)	15 (土)	鮭切身 (うす塩味)	松いかリング	みんなのやさい さといも	担々麺 (国産小麦粉使用)	簡単・便利! 羽根つき餃子
17 (月)	18 (火)	栃木県産豚バラ うす切り	北海道十勝産 スイートコーン	無塩せき あらびきウィンナー	まぐろの たたき	冷凍あさり (北海道産)
19 (水)	20 (木)	栃木県産豚小間 パラパラミート	カットキャベツ (お好み焼き用)	ひとくち肉団子 てりやきソース	天然ぶり味噌漬	氷温あごだし 旨味たらこ(切り)
21 (金)	22 (土)	ホイコーローの素 (栃木県産豚バラ使用)	カット野菜 (キャベツ野菜炒め)	三陸産 早採りわかめ	骨取り天然鯛のオイル 焼き(レモンペッパー)	あさひ納豆 国産極小粒
26 (水)	25 (火)	栃木県産豚 小間肉(モモ)	蒟蒻屋さんの しらたき	チーズ入 焼かまぼこ	氷温造り 塩さば切身	のり佃煮
28 (金)	27 (木)	国産白身魚の カレー風味焼き	あっさりごぼう (かつお味)	鶏塩白湯鍋の素	ふたり鍋 野菜セット	日光国産大豆 湯とうふ

Aコース	Bコース	あじわいコース		
	1 (土)	栃木県産豚ロースの 金山寺もろみだれ漬	からすかれいみりん干し	
3 (月)	4 (火)	栃木県産牛豚合挽ハンバーグ	生からつくったまぐろサク	天然ひらめ刺身用フィレ
5 (水)	6 (木)	菜彩鶏モモ肉(岩手県産)	銀座伴助 シマホッケフィーレ干し	
7 (金)	8 (土)	あんこう鍋セット	箱入り娘(きぬ豆腐)	焼小籠包(生冷)
10 (月)	お休み	栃木県産豚ロースの 金山寺もろみだれ漬	からすかれいみりん干し	
12 (水)	13 (木)	とちぎゆめポークバラスライス	骨取さばごま味噌漬	
14 (金)	15 (土)	メカジキ切身	栃木県産豚ヒレ肉の 香味野菜パン粉焼き	
17 (月)	18 (火)	とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ)	愛知県三河一色産 きざみうなぎ蒲焼き	
19 (水)	20 (木)	鶏もも肉の山賊焼風	北海道産真だら切身(厚切り)	
21 (金)	22 (土)	とちぎゆめポークロースステーキ用	レンジで簡単エビチリ	
26 (水)	25 (火)	とちぎゆめポークモモスライス	赤魚昆布だし醤油漬(半身)	
28 (金)	27 (木)	広島産殻付生かき(加熱用)	国産牛肉とごぼうの醤油めし	

NO RICE NO LIFE

お米のない人生なんて

「お米のない人生」、そんな人生つまらない。お米をよりおいしく、お米をより好きに、お米をより食べたくなる、そんなお米にまつわる情報を発信中!

X公式アカウント「NO RICE NO LIFE」

毎日のごはん生活に活かせる旬の食材やこだわりレシピを投稿中!時にはお米にまつわるそのほかの情報も。



公式X「NO RICE NO LIFE」

47都道府県のお米と食材を使った47レシピを YouTubeに続々と公開中!!

「きのこたっぷりアヒージョ(徳島篇)」、
「トマトが主役の豚キムチ(福井篇)」、
「九条ねぎとサーモンの和風ユッケ&
万願寺とうがらしの焼き浸し(京都篇)」などなど



YouTube 配信アカウント

JA全農が炊いた!

「日本一うまい お米の食べ方」大全 (主婦の友社)

ただのレシピ本じゃないんです。お米の豆知識やおいしい炊き方も掲載!お米の魅力や楽しみ方が再発見できる1冊に!



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: 2月17日(月)

Bコース: 2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。

基本コース

たい旨まぜめし



お魚コース

ホタテ炊き込みご飯



いろいろコース

まぐろのたたき丼



あじわいコース

きざみうなぎ蒲焼丼



料理のゴツ 教えます



新しい年がスタートしました。
お正月のご馳走で少し疲れ気味の胃腸に優しい
お料理、しかも体がポカポカ温まるお料理を、
今月はご紹介しましょう。

今月の料理のポイント

○カキとかぶのクリーム煮

カキの火の通り過ぎには要注意です。白ワインで
サッと茹でた時の茹で汁も忘れずに使いましょう。

○カレーうどん

カレー粉の量は辛さのお好みで加減してください。
冷蔵庫にある材料を上手に利用して作ってみましょ
う。

○白菜の牛乳煮

白菜が柔らかくなるまで、じっくり煮込むことがポ
イントです。牛乳を加えた後は長く煮込まずに、仕
上げましょう。

○かす汁

酒かすは必ずなめらかに煮溶かしてから汁に加えま
しょう。仕上げに少量の砂糖を加えることで、味に
深みが出ます。



カキとかぶの クリーム煮

材料 4人分

カキ	12粒
塩水	適宜
白ワイン	1/3カップ
バター	大さじ2
かぶ	4個
小麦粉	大さじ4
牛乳	1カップ
スープ	2カップ
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

作り 方

- ① カキは塩水で洗った後、更に水洗い
する。これを白ワインと一緒に鍋に入
れひと煮立ちさせザルにあげる。この
時の茹で汁はとっておく。
- ② かぶは皮をむいて6〜8つ割りに切る。
葉は色よく茹でて3cmの長さに切る。
- ③ 厚手の鍋にバターをとり、②のかぶを
透きとおるまでこがさないように炒め
る。小麦粉を振り入れ、ていねいに
炒める。
- ④ ③にスープと牛乳を加え、弱火でじっ
くりと煮込む。とろみがついたら、①
のカキとカブの茹で汁を加えて味を
調える。

我が家の 食育



第211回

令和7年がスタートしました。今年はどんな
年になるのでしょうか。日本の四季は、猛暑
の長い夏と厳しい寒さの冬の二極化に向かう
様子が見られ、私達を取り巻く環境はここ数
年でずい分変わりつつあります。自然の変化は、
私達の食生活にも大きな影響があり、このま
までは私達の食卓も変わってしまうのでし
ょうか。私達の少しずつの努力によって、これ
以上の地球の温暖化の進行を妨げることがで
きるのではないのでしょうか。

私は、今年は台所から出るゴミの量をでき
るだけ少なくする努力をしようと思います。
週末は冷蔵庫の残り物を上手にを使ってシ
チューや豚汁、野菜炒めなどを作り、きれい
に整理された冷蔵庫に新しい食材をしまうよ
うにします。これだけでずい分ゴミも減るし、
家計も助かるのではないのでしょうか。

工夫したお料理、意外に美味しいものです。
ぜひ皆さんもお試しく下さい。

カレーうどん

材料 2人分

茹でうどん …… 2玉	水 …… 3カップ
玉ねぎ(中) …… 1個	ほんだし… 小さじ1と1/2
鶏もも肉 …… 100g	砂糖 …… 大さじ3
万能ねぎ	みりん …… 大さじ3
	しょうゆ …… 大さじ4
	塩 …… 小さじ1/3
	カレー粉 …… 大さじ1と1/2
	片栗粉 …… 大さじ1と1/2
	水 …… 大さじ3

作り方

- ① 玉ねぎは5mm幅のうす切りに、鶏肉はひと口大のそぎ切りにする。
- ② 鍋にAを合わせ、ひと煮たちさせた所へ①を加え、ふたをして中火で1～2分位煮る。汁を少量とってカレー粉を溶き、鍋に加え、更に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ うどんは熱湯で1分程茹でて温め、水気をきって器に入れる。熱々の②の汁をかけ、小口に切った万能ねぎを散らす。



白菜の牛乳煮

材料 4人分

白菜 …… 4～5枚	A 牛乳 …… 1/2カップ
サラダ油 …… 大さじ3	砂糖 …… 大さじ1/2
塩 …… 少々	ハム …… 2枚
スープ …… 2カップ	B 片栗粉 …… 大さじ1
貝柱の水煮(小) …… 1缶	水 …… 大さじ2

作り方

- ① 白菜は芯の部分と葉の部分に分け、それぞれをそぎ切りにする。
- ② 熱した中華鍋にサラダ油をとり、白菜を芯の部分から炒める。続いて葉を炒め柔らかくなったら塩を振り入れザッと炒めて取り出す。ザルにあげ水気をきる。
- ③ ②の鍋にスープと貝柱の水煮をほぐして缶汁ごと加える。沸騰したら②の白菜を加え、白菜が柔らかくなるまで弱火で煮る。
- ④ ③にAを加え、味を調べ、Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。器に盛り付け、ハムのせん切りを散らす。

かす汁

材料 4人分

豚バラ肉(スライス) …… 150g	ねぎ …… 1/2本
大根 …… 100g	だし汁 …… 5カップ
人参 …… 70g	しょうゆ …… 大さじ1
里芋 …… 4個	酒かす …… 100g
こんにゃく …… 1/4枚	味噌 …… 30g
油揚げ …… 1枚	砂糖 …… 大さじ1/2

作り方

- ① 豚肉は一口大に切る。
- ② 大根はいちょう切りに、にんじんも同様に切る。里芋は輪切りに、こんにゃくは小さくちぎって茹でる。油揚げは一口大の角切りにし、油抜きをする。
- ③ だし汁を鍋に入れ、①の豚肉②の野菜類を入れしょうゆを加えて煮る。途中アクをすくいながら、材料が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 酒かすを小鍋に煮汁と一緒にに入れて、なめらかに煮溶かす。③に酒かすを加え静かに煮る。味噌、砂糖を加えて味を調える。
- ⑤ お椀に盛り付け、小口切りにしたねぎを天盛りにする。



2月

1日[±]～8日[±]



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

Bコース
1日(土)

2人用

本体価格

1,690円

(税込 1,825円)

4人用

本体価格

3,380円

(税込 3,650円)

6人用

本体価格

4,400円

(税込 4,752円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用	4人用	6人用			
銀だら切身	冷凍	2切 (140g)	4切 (280g)	6切 (420g)	232	0.2	1日目 ●銀だら煮付 ●あっさりごぼう
あっさりごぼう(かつお味)	常温	70g	70g ×2パック	70g ×2パック	85	3.3	2日目 ●野菜餃子 ●はるさめ炒め
野菜餃子	冷凍	12個 (216g)	12個 (216g) ×2パック	12個 (216g) ×3パック	211	1.1	
オイスターソース仕立ての 上海風五目はるさめ炒め	冷凍	170g	170g ×2袋	170g ×2袋	148	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。						

Aコース
3日(月)

Bコース
4日(火)

2人用

本体価格

1,930円

(税込 2,084円)

4人用

本体価格

3,320円

(税込 3,586円)

6人用

本体価格

4,690円

(税込 5,065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			
栃木県産牛豚合挽ハンバーグ	冷凍	2個 (300g)	2個(300g) ×2パック	2個(300g) ×3パック	269	1.1	1日目 ●ハンバーグ ●ツナとマカロニの カレーグラタン
まぐろ油漬・フレーク	常温	70g	90g	110g	341	0.7	2日目 ●目鯛昆布だし 醤油漬焼き ●小女子くるみ
エコープ早ゆでマカロニ	常温	200g	200g	200g	362	0.0	
目鯛昆布だし醤油漬	冷凍	2切 (140g)	4切 (280g)	6切 (420g)	126	1.1	
小女子くるみ	チルド	40g	60g	80g	463	2.2	
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。安心安全の国内製造です。						

Aコース
5日(水)

Bコース
6日(木)

2人用

本体価格

1,610円

(税込 1,739円)

4人用

本体価格

2,950円

(税込 3,186円)

6人用

本体価格

4,190円

(税込 4,525円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用	4人用	6人用			
国産若鶏モモ肉	チルド	200g	300g	400g	204	0.2	1日目 ●鶏肉の トマトクリーム煮 ●ハッシュポテト
ハッシュポテト	冷凍	4個 (160g)	8個 (320g)	6個(240g) ×2パック	152	0.6	2日目 ●さばの焼き物 ●数の子松前漬 ●豆腐ステーキ きのこバターソース
ピチットさばフィーレ	冷凍	1枚 (100g~150g)	1枚(100g~150g) ×2パック	1枚(100g~150g) ×3パック	221	1.8	
数の子松前漬	冷凍	23g ×2個	23g ×4個	23g ×6個	109	2.2	
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	ハッシュポテト 北海道産のじゃがいもをカットし、玉ねぎを加えてあっさり塩味に仕上げました。外はカリッと、中はホクホク。北海道のポテトの美味しさが詰まっています。						

Aコース
7日(金)

Bコース
8日(土)

2人用

本体価格

1,920円

(税込 2,074円)

4人用

本体価格

3,780円

(税込 4,082円)

6人用

本体価格

5,660円

(税込 6,113円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用	4人用	6人用			
おでんセット童	チルド	10種 10品たれ付	(10種10品たれ付) ×2パック	(10種10品たれ付) ×3パック	128	3.3	1日目 ●おでん
はんぺん	チルド	1パック	2パック	3パック	83	1.5	2日目 ●フライ盛り合わせ
おでん用三角こんにゃく	常温	60g ×2個	60g ×4個	60g ×6個	5	0.0	
栃木県産豚ロースカツ	冷凍	2枚 (300g)	4枚 (600g)	6枚 (900g)	263	0.4	
ほたてクリームコロッケ	冷凍	2個 (160g)	4個 (320g)	6個 (480g)	174	0.9	
ひとくち MEMO	ほたてクリームコロッケ 北海道の味覚、ホタテの貝柱をほぐしクリームコロッケにしました。ホタテは北海道オホーツク産です。						

※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)

まぐろ油漬・フレーク …… 35g
 エコープ早ゆでマカロニ …… 40g
 玉ねぎ(みじん切り) …… 1/4個
 カレーパウダー …… 大さじ1/2
 小麦粉 …… 大さじ1と1/2
 牛乳 …… 1カップ
 バター …… 20g
 塩・こしょう …… 少々
 粉チーズ …… 適量

作り方

- ① マカロニは表示どおりに茹でてザルにあげ、冷ます。
- ② 鍋にバターを入れて溶かし、玉ねぎを加えて炒める。玉ねぎが透き通ってきたらカレーパウダー、小麦粉を加え、粉っぽさが無くなるまで炒める。牛乳を少量ずつ加えてその都度しっかりと混ぜ、なめらかになるように仕上げ、塩・こしょうで味を調える。
- ③ ②に①とまぐろ油漬フレークを入れて混ぜ合せ、バター(分量外)を塗った器に入れて粉チーズを振る。
- ④ オーブントースターで焼き目がつくまで10分程度焼く。



3日月
4日水
お届け

まぐろ油漬・フレーク・エコープ早ゆでマカロニ を使って
ツナとマカロニのカレーグラタン

1人分あたり	
カロリー	塩分
328kcal	1.0g

国産若鶏モモ肉 を使って

鶏肉のトマトクリーム煮

材料(2人分)

国産若鶏モモ肉 …… 200g
 塩・こしょう …… 少々
 小麦粉 …… 大さじ1
 にんにく(みじん切り) …… 1片
 オリーブオイル …… 大さじ1/2
 玉ねぎ(うす切り) …… 1/2個
 エリンギ …… 1本

トマト缶(ダイスカット) …… 1/2缶
 A 牛乳 …… 1/2カップ
 コンソメ顆粒 …… 小さじ1と1/2
 ケチャップ …… 大さじ1/2
 B オイスターソース 大さじ1/2
 砂糖 …… 小さじ1/2
 塩・こしょう …… 少々

作り方

- ① 鶏モモ肉は塩・こしょうを振り、小麦粉をしっかりとまぶす。エリンギは食べやすく切る。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて加熱し、香りが立ったら鶏肉を入れて焼き目をつける。
- ③ 鶏肉の両面に焼き色がついたら玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしてきたらエリンギを加えて更に炒める。
- ④ ③にAを加えて混ぜ合わせ、沸騰してきたら蓋をして10分程度煮込む。
- ⑤ ④にBを加えて混ぜ、塩・こしょうで味を調え食べやすく切って器に盛り付ける。



5日月
6日水
お届け

1人分あたり	
カロリー	塩分
354kcal	2.8g



5日月
6日水
お届け

北の大豆もめん豆腐 を使って

豆腐ステーキきのこバターソース

材料(2人分)

北の大豆もめん豆腐 …… 180g
 塩・こしょう …… 適量
 小麦粉 …… 適量
 オリーブオイル …… 適量
 ベーコン(1cm幅) …… 2枚
 にんにく(みじん切り) …… 1/2片

オリーブオイル …… 適量
 マッシュルーム(うす切り) …… 4個
 塩・こしょう …… 少々
 バター …… 10g
 しょうゆ …… 小さじ1
 パセリ(みじん切り) …… お好みで

作り方

- ① 豆腐は厚みを半分にして水切りし、塩・こしょうを振り、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱して①を入れ、全体に焼き目をつけて焼き上げ器に盛り付ける。
- ③ ②のフライパンにオリーブオイル、ベーコン、にんにくを入れて加熱しベーコンから脂が出てきたら、マッシュルーム、塩・こしょうを加えて炒める。火が通ったらバターとしょうゆを加えて全体を絡める。
- ④ ②に③をかけ、お好みでパセリを散らす。

2月10日月～18日火



レシピ紹介商品

ごはんの日

季節のメニュー

特別メニュー

Aコース

10日(月)

Bコース

11日(火)お休み

2人用

本体価格

1,690円

(税込 1,825円)

4人用

本体価格

3,380円

(税込 3,650円)

6人用

本体価格

4,400円

(税込 4,752円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用	4人用	6人用			
銀だら切身	冷凍	2切 (140g)	4切 (280g)	6切 (420g)	232	0.2	1日目 ●銀だら煮付 ●あっさりごぼう
あっさりごぼう(かつお味)	常温	70g	70g ×2パック	70g ×2パック	85	3.3	2日目 ●野菜餃子 ●はるさめ炒め
野菜餃子	冷凍	12個 (216g)	12個 (216g) ×2パック	12個 (216g) ×3パック	211	1.1	
オイスターソース仕立ての 上海風五目はるさめ炒め	冷凍	170g	170g ×2袋	170g ×2袋	148	1.5	
ひとくち MEMO	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ました。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。						

Aコース

12日(水)

Bコース

13日(木)

2人用

本体価格

1,580円

(税込 1,706円)

4人用

本体価格

2,190円

(税込 2,365円)

6人用

本体価格

2,840円

(税込 3,067円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用	4人用	6人用			
栃木県産豚肉切り落とし(カタ)	チルド	200g	300g	400g	216	0.1	1日目 ●豚肉と白菜の旨煮 ●明太子
無着色辛子明太子	冷凍	50g	70g	90g	126	5.6	2日目 ●刺身盛り合わせ
ビンチョウ切り落とし	冷凍	100g	150g	100g ×2パック	108	0.7	
北海道えりも発お刺身たこ	冷凍	60g	80g	120g	60	1.7	
ひとくち MEMO	北海道えりも発お刺身たこ 北海道えりも岬周辺でとれた柳たこを刺身用にスライスし、日高産のきざみ昆布を敷き詰めました。ほんのりとした昆布の香りが風味豊かな味わいになっています。						

Aコース

14日(金)

Bコース

15日(土)

2人用

本体価格

2,110円

(税込 2,279円)

4人用

本体価格

4,220円

(税込 4,558円)

6人用

本体価格

5,960円

(税込 6,437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			
鮭切身(うす塩味)	冷凍	2切 (140g)	2切 (140g) ×2袋	2切 (140g) ×3袋	133	1.4	1日目 ●鮭の焼き物 ●切干大根の煮物
湯葉入り切干大根の炊いたん	冷凍	100g	100g ×2パック	100g ×2パック	45	1.0	2日目 ●担々麺 ●肉焼売
担々麺(国産小麦粉使用)	常温	2人用	2人用 ×2パック	2人用 ×3パック	272	3.8	
肉焼売	冷凍	6個 (132g)	6個 (132g) ×2パック	6個 (132g) ×3パック	191	1.4	
ひとくち MEMO	担々麺(国産小麦粉使用) 練り胡麻ベースのスープに醤油と味噌をブレンド。ラー油、醸造酢、ごま油で味を調えた濃厚で後味さわやかな辛さの担々麺です。添付の肉みそをのせてお召し上がりください。						

Aコース

17日(月)

Bコース

18日(火)

2人用

本体価格

1,400円

(税込 1,512円)

4人用

本体価格

2,380円

(税込 2,570円)

6人用

本体価格

2,960円

(税込 3,197円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用	4人用	6人用			
栃木県産豚バラうす切り	冷凍	200g	300g	400g	395	0.1	1日目 ●豚バラ大根 ●玉子とうふ
濃い玉子とうふ	チルド	100gタレ付 ×2個	(100gタレ付×2個) ×2パック	(100gタレ付×2個) ×3パック	47	1.0	2日目 ●たい旨ませめし ●てりたまつくね
九州産 たい旨ませめし	冷凍	2合用 (120g)	2合用 (120g) ×2パック	2合用 (120g) ×2パック	124	4.2	
国産若鶏の和風ミニ生つくね	冷凍	160g	240g	320g	127	1.5	
ひとくち MEMO	九州産 たい旨ませめし 新鮮な九州産の養殖鯛のあらをじっくりと焼きあげた後、身をほぐし、混ぜご飯用に味付けしました。炊き上がったご飯に混ぜるだけで美味しい鯛めしが召し上がれます。						



材料(2人分)

栃木県産豚肉切り落とし(カタ)

..... 200g
塩・こしょう 少々
片栗粉 適量
ごま油 適量
人参(短冊切り) 1/4本
白菜(2cm幅のざく切り) 200g
うずらの卵 お好みで
水 250ml
オイスターソース・片栗粉
A 各大さじ1
しょうゆ・みりん 各小さじ2
鶏ガラスープの素 小さじ1
ごま油 小さじ1

作り方

- ① 豚肉は塩・こしょうを振って片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、①を入れて炒める。色が変わってきたら人参、白菜の順に加えて炒める。
- ③ ②がしんなりとしてきたら、うずらの卵、混ぜ合わせたAを加えて炒め合わせ、とろみがついたらごま油を回しかけ、器に盛り付ける。



12日水
13日木
お届け

栃木県産豚肉切り落とし(カタ) を使って

豚肉と白菜の旨煮

1人分あたり

カロリー	塩分
364kcal	3.1g

材料(2人分)

国産若鶏の和風ミニ生つくね.. 160g
油 適量
しょうゆ・みりん 各大さじ1
A 酒 大さじ1/2
砂糖 小さじ1
卵黄 1個

作り方

- ① フライパンに油を熱し、生つくねを冷凍のまま入れて焼く。
- ② つくねに火が通ったらフライパンの余計な油を拭き取り、混ぜ合わせたAを加えて全体を絡める。
- ③ 器に盛り付け卵黄を添える。



17日月
18日火
お届け

国産若鶏の和風ミニ生つくね を使って

てりたまつくね

1人分あたり

カロリー	塩分
220kcal	2.7g

2月19日水～28日金



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

19日(水)

Bコース

20日(木)

2人用

本体価格

1,730円

(税込 1,868円)

4人用

本体価格

2,760円

(税込 2,981円)

6人用

本体価格

3,810円

(税込 4,115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 ●焼さつま揚げ
昔のままの野菜天	チルド	4枚	4枚 ×2パック	4枚 ×2パック	114	1.0	2日目 ●若鶏の 甘旨醤油焼き ●甘えびカルパッチョ
若鶏の甘旨醤油焼き	冷凍	200g	300g	400g	193	1.3	
甘えびカルパッチョ	冷凍	80g	80g	80g ×2パック	115	2.0	
ひとくち MEMO	甘えびカルパッチョ 兵庫県で水揚げされた無添加の甘えびを使用し、カルパッチョソースと和えました。国産甘えびの 甘みとソースの酸味がぴったりと合います。						

Aコース

21日(金)

Bコース

22日(土)

2人用

本体価格

1,720円

(税込 1,858円)

4人用

本体価格

2,640円

(税込 2,851円)

6人用

本体価格

3,910円

(税込 4,223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 ●さばの雪見おろし
氷温造りさばの雪見おろし(ゆず風味)	冷凍	150g	220g	150g ×2パック	202	1.4	2日目 ●真ほっけの焼き物 ●わかめの汁物 ●納豆
真ほっけ半身干し	冷凍	2枚 (240g)	2枚(240g) ×2パック	2枚(240g) ×3パック	176	1.8	
三陸産早採りわかめ	チルド	40g	40g	80g	31	25.4 (塩抜き前)	
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	氷温造りさばの雪見おろし(ゆず風味) 氷温熟成酢にゆず果汁と大根おろしを加えることにより、清涼感とまろやかな酸味に仕上がりました。柚子果汁は和歌山県古座川の柚子を使用しています。						

Aコース

26日(水)

Bコース

25日(火)

2人用

本体価格

1,850円

(税込 1,998円)

4人用

本体価格

3,460円

(税込 3,737円)

6人用

本体価格

5,060円

(税込 5,465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 ●豚肉とキャベツの とんべい焼き ●いかとじゃがいもの 煮物
松いかリング	冷凍	100g	200g	300g	86	0.5	2日目 ●きはだまぐろの ガーリックステーキ ●うまとろ手羽煮
きはだまぐろ腹身ステーキ用	冷凍	2切 (180g)	2切 (180g) ×2パック	2切 (180g) ×3パック	106	0.1	
みつせ鶏うまとろ手羽煮	冷凍	4本 (210g)	4本 (210g) ×2パック	4本 (210g) ×3パック	192	1.8	
ひとくち MEMO	みつせ鶏うまとろ手羽煮 ボイルするだけで、コトコトじっくり煮込んだような柔らかさと味の染みたまみつせ鶏手羽元の煮物が味わえます。みつせ鶏なら ではの骨から染み出た旨みと甘みのある脂が煮汁と上手く合わさり、つややかでコクのある奥深い味わいに仕上がりました。						

Aコース

28日(金)

Bコース

27日(木)

2人用

本体価格

1,950円

(税込 2,106円)

4人用

本体価格

3,100円

(税込 3,348円)

6人用

本体価格

4,380円

(税込 4,730円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用	4人用	6人用			
広島県産生かき(加熱用)	チルド	180g	260g	340g	86	0.5	●かき鍋
北海道羅臼産たら鍋用(たれ付)	冷凍	240g	240g ×2パック	240g ×3パック	77	2.9	
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	
とちぎのかまあげうどん	チルド	400g	400g ×2パック	400g ×3パック	105	0.3	
ひとくち MEMO	広島県産生かき(加熱用) 旬の広島かきを風味抜群の水切りタイプでお届けします。新鮮でグリコーゲンたっぷりのかきをお 楽しみください。						

材料(2人分)

松いかリング 100g
じゃがいも 3個
水 2カップ
A しょうゆ 大さじ3
砂糖・酒・みりん 各大さじ2
和風だしの素 小さじ1
絹さや(塩茹で) 4枚

作り方

- ① 松いかリングは解凍して水気を拭き取る。じゃがいもは皮を剥いて乱切りにする。
- ② 鍋にA、じゃがいもを入れて加熱し、煮立ったらいかを加えて煮る。再び沸騰したら中火にして2〜3分煮込み、いかを取り出す。
- ③ 落とし蓋をして弱火にし、じゃがいもに火が通るまで煮て、いかを戻し入れる。
- ④ いかが温まったら器に盛り付け絹さやを添える。

1人分あたり

カロリー 塩分
331kcal 4.8g



25日火
26日水
お届け

松いかリングを使って

いかとじゃがいもの煮物

材料(2人分)

きはだまぐろ腹身ステーキ用
..... 2切(180g)
塩・こしょう 少々
にんにく(薄切り) 1片
オリーブオイル 適量
酒 大さじ1/2
A ポン酢しょうゆ 大さじ2
バター 10g

作り方

- ① きはだまぐろは解凍して水気を拭き取り、4〜5等分の削ぎ切りにして塩・こしょうを振る。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて加熱し、にんにくが色づいたらキッチンペーパーに取り出す。
- ③ ②のフライパンに①を入れて焼き、火が通ったらAを加えて全体を絡め、器に盛り付け、にんにくを散らす。

1人分あたり

カロリー 塩分
253kcal 2.2g



25日火
26日水
お届け

きはだまぐろ腹身ステーキ用を使って

きはだまぐろのガーリックステーキ

2月

1日[±]～8日[±]



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

Bコース
1日
(土)

2人用
本体価格
1,590円
(税込 1,717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
紀州備長炭干しさわらかま	冷凍	3切	171	1.4	1日目 ●さわらかまの焼き物 ●長なす浅漬
長なす浅漬	チルド	1本	33	3.5	
野菜餃子	冷凍	12個 (216g)	211	1.1	2日目 ●野菜餃子 ●具沢山チャプチェ
みんなの具沢山チャプチェ	冷凍	150g	117	1.4	
ひとくち MEMO	紀州備長炭干しさわらかま 紀州備長炭の吸水効果を活かし、さわらかまを絶妙に干し上げました。炭の力で余分な水分を抜いて旨味を凝縮しています。				

Aコース
3日
(月)

Bコース
4日
(火)

2人用
本体価格
1,780円
(税込 1,922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
大葉にんにく醤油炙りかつお	冷凍	170g	129	1.2	1日目 ●大葉にんにく醤油炙りかつお ●つくね串
みつせ鶏直火焼きつくね串手ごね風	冷凍	4本 (108g)	211	1.1	
目鯛昆布だし醤油漬	冷凍	2切 (140g)	126	1.1	2日目 ●目鯛昆布だし醤油漬焼き ●まいたけの唐揚げ ●山椒ちりめん
栃の木 まいたけ	チルド	100g	15	0.0	
京風 山椒ちりめん	チルド	40g	223	7.9	
ひとくち MEMO	大葉にんにく醤油炙りかつお かつおをサッと焙ってタタキにし、メーカーオリジナルの大葉にんにく醤油たれに漬けました。食欲を刺激するにんにく味にしそを加えることでさっぱりとした飽きの来ない味わいに仕上げました。				

Aコース
5日
(水)

Bコース
6日
(木)

2人用
本体価格
1,690円
(税込 1,825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
白身魚の黒酢あんかけ	冷凍	190g	198	1.1	1日目 ●白身魚の黒酢あんかけ ●とろみ中華スープ
とろみ中華スープの素	冷凍	100g	96	5.4	
ピチットさばフィーレ	冷凍	1枚 (100g～150g)	221	1.8	2日目 ●さばの竜田焼き ●ひじきの白和え
ひじき白あえの素	常温	58g	70	2.1	
北の大豆もめん豆腐	チルド	180g ×2個	83	0.1	
ひとくち MEMO	白身魚の黒酢あんかけ 食べやすい一口大のスケソウダラにオキアミを使用した衣をつけました。タレは黒酢を使用した甘酸っぱいコクのある味に仕上げています。				

Aコース
7日
(金)

Bコース
8日
(土)

2人用
本体価格
2,190円
(税込 2,365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
籠清のおでんセット	チルド	2人用	138	3.2	1日目 ●おでん
はんぺん	チルド	1パック	83	1.5	
おでん用三角こんにゃく	常温	60g ×2個	5	0.0	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	
雪室熟成じゃがいものコロッケ	冷凍	2個 (140g)	178	1.0	
ひとくち MEMO	籠清のおでんセット 選り抜いた原料を使用した種物を詰め合わせた小田原おでんは、魚本来のおいしさが味わえるおでん種のセットです。いわし団子、刻み蒲鉾団子、焼きちくわ、すじ鉾、さつま揚げの5品と独自配合のおでん汁付きです。				

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

材料(2人分)

栃の木 まいたけ……………100g
A しょうゆ・みりん・酒…各小さじ2
片栗粉……………大さじ3
油……………適量
すだち……………1/2個

作り方

- ① まいたけは食べやすくほぐす。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合せ、①を入れて絡める。
- ③ ビニール袋に②と片栗粉を入れて振りまぜ、片栗粉を全体にまぶす。
- ④ フライパンに揚げ油を熱し、③を入れて表面がこんがりときつね色になるまで揚げ、油を切る。
- ⑤ 器に盛り付けすだちを添える。



3日月
4日水
お届け

栃の木 まいたけ を使って

まいたけの唐揚げ

1人分あたり

カロリー	塩分
118kcal	1.3g

材料(2人分)

ピチットさばフィーレ……………1枚
しょうゆ・酒……………各大さじ1
A しょうが(すりおろす) 小さじ1/2
にんにく(すりおろす) 小さじ1/2
片栗粉……………適量
青のり……………適量
油……………適量
レモン……………1/6個

作り方

- ① さばは解凍して水気を拭き取り、骨を除いて食べやすく切ってAで下味をつける。片栗粉と青のりを混ぜる。
- ② フライパンに多めの油を熱し、さばに①の片栗粉をまぶして入れ、揚げ焼きにして油を切る。
- ③ 器に盛り付け、レモンを添える。



5日水
6日木
お届け

ピチットさばフィーレ を使って

さばの竜田焼き

1人分あたり

カロリー	塩分
326kcal	3.1g

2月10日月～18日火



レシピ紹介商品

ごはんの日

季節のメニュー

特別メニュー

Aコース

10日
(月)

Bコース

お休み

11日
(火)

2人用

本体価格

1,590円

(税込 1,717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
紀州備長炭干しさわらかま	冷凍	3切	171	1.4	1日目 ●さわらかまの焼き物 ●長なす浅漬
長なす浅漬	チルド	1本	33	3.5	
野菜餃子	冷凍	12個 (216g)	211	1.1	2日目 ●野菜餃子 ●具沢山チャプチェ
みんなの具沢山チャプチェ	冷凍	150g	117	1.4	
ひとくち MEMO	みんなの具沢山チャプチェ 韓国の代表的なおもてなし料理です。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。				

Aコース

12日
(水)

Bコース

13日
(木)

2人用

本体価格

1,500円

(税込 1,620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
赤魚純米大吟醸粕漬	冷凍	1枚 (180g)	117	1.3	1日目 ●赤魚純米大吟醸粕漬焼き ●里芋の和風たらもサラダ
無着色辛子明太子	冷凍	50g	126	5.6	
天然ぶり切身	冷凍	2切 (160g)	257	0.1	2日目 ●焼きぶりのみぞれがけ ●ごぼう入りふんわり肉詰めいなり煮
ごぼう入りふんわり肉詰めいなり煮	冷凍	2個 (140g)	139	0.7	
ひとくち MEMO	赤魚純米大吟醸粕漬 栃木県産の米を使用し、惣誉酒造(株)で醸造された純米大吟醸酒粕の粕床で良質な赤魚をじっくり漬け込みました。				

Aコース

14日
(金)

Bコース

15日
(土)

2人用

本体価格

1,590円

(税込 1,717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
鮭切身(うす塩味)	冷凍	2切 (140g)	133	1.4	1日目 ●鮭の焼き物 ●芝海老の唐揚げ
レンジで簡単!国産芝海老の唐揚げ(のり塩味)	冷凍	100g	186	2.5	
いかのピリ辛炒め	冷凍	170g	142	1.5	2日目 ●いかのピリ辛炒め ●パッピーまんじゅう
パッピーまんじゅう	冷凍	4個 (100g)	230	0.9	
ひとくち MEMO	レンジで簡単!国産芝海老の唐揚げ(のり塩味) 国産の芝海老を殻ごと青のり入りの唐揚げに仕上げました。レンジで温めてそのまま召し上がれます。				

Aコース

17日
(月)

Bコース

18日
(火)

2人用

本体価格

1,990円

(税込 2,149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
ホタテ炊き込みご飯の素	冷凍	2合用 (180g)	124	3.0	1日目 ●ホタテ炊き込みご飯 ●あじの甘辛揚げ
レンジで簡単!国産あじの甘辛揚げ	冷凍	120g	229	2.2	
宮城県産まぐろステーキ(レモン香味)	冷凍	150g	257	2.2	2日目 ●まぐろステーキ ●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	
ひとくち MEMO	レンジで簡単!国産あじの甘辛揚げ あじを片身にしてカラッと揚げ、甘辛タレとごまに絡めました。電子レンジで温めるだけの簡単調理です。				



材料(2人分)

里芋 6個
無着色辛子明太子 50g
マヨネーズ 大さじ3
万能ねぎ(小口切り) 2本

作り方

- ① 里芋は皮ごとよく洗って一つずつラップに包み、電子レンジ(500W)で3分30秒加熱し、裏返して2〜3分加熱して柔らかくする。明太子は解凍して薄皮を除く。
- ② 里芋はラップを外し、皮をむいてボウルに入れ、熱いうちにフォークなどでざっくりと潰し、冷ます。
- ③ ②に明太子、マヨネーズ、万能ねぎを加えて全体を混ぜ合わせる。



12日水
13日木
お届け

1人分あたり

カロリー 260kcal
塩分 1.8g

無着色辛子明太子 を使って

里芋の和風たらもサラダ

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。



12日水
13日木
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 309kcal
塩分 2.9g

2月19日水～28日金



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

19日
(水)

Bコース

20日
(木)

2人用

本体価格

1,980円

(税込 2,138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			
礼文島産真ほっけ開き	冷凍	1枚 (250g)	128	1.7	
たこキムチ	冷凍	80g	94	1.8	
栃木県産小麦の生うどん(つゆ付)	チルド	2人用	237	5.6	
国産山菜なめこ	常温	110g	20	0.3	
小田原籠清豆かま(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。				

Aコース

21日
(金)

Bコース

22日
(土)

2人用

本体価格

1,740円

(税込 1,879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	
ししゃもみりん干し		冷凍	90g	352	2.8	
氷温造りサバの味噌煮		冷凍	90g ×2袋	283	2.0	
三陸産早採りわかめ		チルド	40g	31	25.4 (塩抜き前)	
あさひ納豆国産極小粒		チルド	2個	187	1.1	
ひとくち MEMO	三陸産早採りわかめ 早い時期に収穫したわかめです。シャキシャキとした茎付きの食感が美味です。					

Aコース

26日
(水)

Bコース

25日
(火)

2人用

本体価格

2,200円

(税込 2,376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
サーモンはらすの旨み干し		冷凍	200g	308	1.6	
国産具材の茶碗蒸し		チルド	160g ×2個	43	0.8	
メバチまぐろ切り落とし		冷凍	100g	100	0.8	
長崎産釣やりいか(刺身用)		冷凍	1尾 (130g)	77	0.5	
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・着色料不使用です。					

Aコース

28日
(金)

Bコース

27日
(木)

2人用

本体価格

1,700円

(税込 1,836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 ●かきの土手鍋
		2人用			
広島県産生かき(加熱用) 	チルド	180g	86	0.5	
北海道羅臼産鍋用たら切身 	冷凍	150g	79	0.3	
骨も皮も丸ごといわしつみれ 	チルド	8個	145	0.9	
日光国産大豆湯とうふ 	チルド	360g	65	0.0	
かきの土手鍋の素 	常温	150g	191	7.9	
ひとくち MEMO	かきの土手鍋の素 自慢の白みそベースに豆みそを加えることで、まろやかさにコクをプラスしました。かきの風味と旨みをより活かすよう広島県産かきのエキスも加えました。				

材料(2人分)

栃木県産豚ローススライス ……200g
キャベツ(千切り) ……200g
塩・こしょう ……少々
片栗粉 ……適量
油 ……適量
酒・みりん・しょうゆ ……各大さじ1
④ 砂糖 ……小さじ2
しょうが(すりおろす) ……小さじ1
白ごま ……適量

作り方

- ① 豚肉は縦に広げ、手前にキャベツを適量のせ、きつめに巻いて塩・こしょうを振り片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、①の巻き終わりを下にして入れ、全体に焼き目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、仕上げに白ごまを振り器に盛り付ける。

1人分あたり

カロリー 塩分
397kcal 1.9g



21日金
22日土
お届け

栃木県産豚ローススライス を使って

キャベツの豚肉巻き照り焼き

材料(2人分)

広島県産かき(加熱用) ……180g
北海道羅臼産鍋用たら切身 ……150g
骨も皮も丸ごといわしつみれ ……8個
日光国産大豆湯とうふ ……180g
白菜 ……4枚
しいたけ ……2枚
長ねぎ ……1/2本
春菊 ……1/2束
かきの土手鍋の素 ……150g
水 ……150ml

作り方

- ① かきは薄い塩水で振り洗いし、ザルに上げて水気を切る。たらは解凍して水気を拭き取り2等分ににする。豆腐、野菜は食べやすく切る。
- ② 鍋に土手鍋の素、水を入れて加熱し、たら、つみれ、豆腐、白菜、しいたけ、長ねぎを加えて煮込み、最後に春菊とかきを加えて火を通す。

1人分あたり

カロリー 塩分
520kcal 7.1g
汁全量を含む



27日木
28日金
お届け

広島県産かき(加熱用)・北海道羅臼産鍋用たら切身・骨も皮も丸ごといわしつみれ・日光国産大豆湯とうふ・かきの土手鍋の素 を使って

かきの土手鍋



Bコース
1日(土)

2人用
本体価格
1,950円
(税込 2,106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
ポテトと仕上げる豚バラ炒め シーズニング付(栃木県産豚肉使用)	冷凍	106g	359	2.0	1日目 ●ポテトと豚バラの炒め物 ●トマト&やさいスープ 2日目 ●あじのしょうが焼き ●ふんわり玉子焼
ナチュラルカットポテト	冷凍	200g	135	0.0	
エコープ トマト&やさいスープ	常温	10g ×2パック	380	17.0	
真あじフィーレ	冷凍	130g	112	0.3	
だしをきかせた ふんわり玉子焼	チルド	1本	149	0.9	
ひとくち MEMO	ポテトと仕上げる豚バラ炒めシーズニング付(栃木県産豚肉使用) 皮付カットポテトを使用する商品です。豚肉とコンソメ味の 粉末調味料をセットにしました。豚肉とポテトがよく合 います。お子様の大好きなコンソメ味に仕上げました。				エコープ トマト&やさいスープ お湯を注ぐだけでできる、フリーズドライタイプ です。トマトと野菜の風味を生かして仕上げた スープです。

Aコース
3日(月)

Bコース
4日(火)

2人用
本体価格
2,270円
(税込 2,452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
栃木県産牛豚合挽 ハンバーグ	冷凍	2個 (300g)	269	1.1	1日目 ●ハンバーグ デミグラスソース ●ナポリタン ●いんげんソテー 2日目 ●赤魚の焼き物 ●切干大根煮
つかいきりナポリタン	冷凍	160g	156	0.7	
北海道産 すじなしいんげん	冷凍	200g	42	0.0	
赤魚開き干し	冷凍	1枚 (230g)	141	2.0	
切干大根煮	チルド	100g	228	1.7	
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。				北海道産すじなしいんげん 北海道産のいんげんを使用しています。煮物や 和え物としてお召し上がりください。

Aコース
5日(水)

Bコース
6日(木)

2人用
本体価格
1,810円
(税込 1,955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
国産若鶏モモ肉	チルド	200g	204	0.2	1日目 ●鶏肉と白菜の とろとろ煮 ●チーズくるみ 2日目 ●刺身盛り合わせ ●冷奴
ざく切り白菜	チルド	200g	13	0.0	
チーズくるみ	チルド	40g	536	1.1	
メバチまぐろ切り落とし	冷凍	100g	100	0.8	
いかそうめん	冷凍	40g	85	0.5	
北の大豆もめん豆腐	チルド	180g ×2個	83	0.1	
ひとくち MEMO	ざく切り白菜 季節ごとに適した産地の新鮮な白菜を使い勝 手の良いサイズにカットしました。炒め物、汁 物、漬物に便利です。				いかそうめん 岩手の地元前浜で水揚げされたするめいかを 細切りにしました。甘みもたっぷりです。

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

材料(2人分)

栃木県産牛豚合挽ハンバーグ

-2個(300g)
A { ケチャップ・酒.....各大さじ2
中濃ソース・しょうゆ・砂糖.....各大さじ1
つかいきりナポリタン.....160g
北海道産すじなしいんげん.....50g
バター.....5g
塩・こしょう.....少々
パセリ(みじん切り).....少量

作り方

- ① ハンバーグは解凍する。
- ② フライパンを熱し、①を並べ入れる。
- ③ 焼き色が付いたら裏返し、蓋をして蒸し焼きにする。ふっくらするまで加熱し、火が通ったら器に盛り付ける。
- ④ ③のフライパンにAを入れて加熱し、煮詰まったら火を止めて③にかける。
- ⑤ つかいきりナポリタンは、表示時間通りに湯せんし、器にあけてよく混ぜ合わせる。
- ⑥ いんげんは、フライパンにバターを入れて熱し、冷凍のまま炒めて塩・こしょうで味を調える。
- ⑦ 盛り付けたハンバーグに⑤と⑥を添え、ナポリタンの上にパセリを振る。

1人分あたり

カロリー 塩分
629kcal 5.1g



3日月
4日火
お届け

栃木県産牛豚合挽ハンバーグ・
つかいきりナポリタン・北海道産すじなしいんげんを使って
ハンバーグデミグラスソース

材料(2人分)

- 国産若鶏モモ肉(ひと口大)・・200g
塩・こしょう.....少々
ざく切り白菜.....200g
油.....小さじ2
しょうゆ.....大さじ1と1/2
酒・片栗粉.....各大さじ1
A 砂糖.....小さじ1
しょうが(すりおろす)・・小さじ1
水.....3/4カップ

作り方

- ① 鶏肉に塩・こしょうを振って下味を付ける。
- ② フライパンに油を熱し、①を入れて両面こんがり焼き色がつくまで焼く。
- ③ 白菜を加え、しんなりとするまで炒める。
- ④ 合わせておいたAを加えて混ぜながら加熱し、とろみがついたら器に盛り付ける。

1人分あたり

カロリー 塩分
295kcal 2.7g



5日水
6日木
お届け

国産若鶏モモ肉・ざく切り白菜を使って
鶏肉と白菜のとろとろ煮

2月 7日金～13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

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
おでんセット童	チルド	10種10品 たれ付	128	3.3	1日目 ●おでん
 みんなのやさい おでん・煮込み用	常温	360g	28	0.0	2日目 ●フライ盛り合わせ ●千切りキャベツ
おでん用三角こんにゃく	常温	60g ×2個	5	0.0	
栃木県産豚ロースカツ	冷凍	2枚 (300g)	263	0.4	
ほたてクリームコロッケ	冷凍	2個 (160g)	174	0.9	
千切りキャベツ	チルド	140g	23	0.0	
ひとくち MEMO	みんなのやさい おでん・煮込み用 下茹でに時間のかかる大根の厚切りや、じゃが芋が加熱済みになっていますので、調理時間が短縮できます。練物やこんにゃくと一緒に煮込んで、野菜たっぷりおでんにご活用ください。				
おでん用三角こんにゃく 国産の蒟蒻粉を使用しました。味しみがよくなるように両面に鹿の子を入れました。					

2人用
本体価格
2,140円
(税込 2,311円)

Aコース

10日(月)

Bコース

お休み

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	おすすめの献立
 ポテトと仕上げる豚バラ炒め シーズニング付(栃木県産豚肉使用)	冷凍	106g	359	2.0	1日目 ●ポテトと豚バラの炒め物 ●トマト&やさいスープ
ナチュラルカットポテト	冷凍	200g	135	0.0	2日目 ●あじのしょうが焼き ●ふんわり玉子焼
エコープ トマト&やさいスープ	常温	10g ×2パック	380	17.0	
真あじフィーレ 	冷凍	130g	112	0.3	
だしをきかせた ふんわり玉子焼	チルド	1本	149	0.9	
ひとくち MEMO	ナチュラルカットポテト ホクホクしたおいしさが特徴の北海道産馬鈴薯。加工に適した粒よりの馬鈴薯を選び、食べやすく加工し、急速冷凍しました。				
真あじフィーレ 真あじのゼイゴを取り除き、解凍後、すぐに調理できるよう、フィーレ加工しました。					

2人用
本体価格
1,950円
(税込 2,106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 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	1日目 ●ほうれん草と豚肉の卵炒め ●しらす
ほうれん草 	チルド	1パック	25	0.0	2日目 ●しまほっけの焼き物 ●ほたて旨煮
静岡県産釜揚げしらす	冷凍	40g	99	2.8	
しまほっけ切身(加塩)	冷凍	2切 (160g)	113	2.1	
ほたて旨煮	チルド	50g	109	2.2	
ひとくち MEMO	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。				
しまほっけ切身(加塩) 大型で脂のりの良いしまほっけを、魚の旨みを引き出すくらいの程よい塩加減に仕上げました。					

2人用
本体価格
1,810円
(税込 1,955円)

材料(2人分)

真あじフィーレ……………130g
酒……………小さじ1
小麦粉……………適量
しょうゆ・みりん… 各大さじ1/2
A 酢……………小さじ1
しょうが(すりおろす) 小さじ1/2
油……………小さじ2

作り方

- ① あじは解凍して水気を拭き取り、酒を振りかけて小麦粉をまぶす。
- ② フライパンに油を入れて熱し、①を並べ入れる。
- ③ 両面こんがり焼き色をつけたら合わせたAを回し入れ、煮絡めて器に盛り付ける。



1日±
10日水
お届け

1人分あたり

カロリー 塩分
145kcal 1.5g

真あじフィーレを使って

あじのしょうが焼き

材料(2人分)

栃木県産豚肉切り落とし(カタ) …… 180g
A 酒…………… 小さじ1
塩・こしょう…………… 少々
片栗粉…………… 大さじ1
ほうれん草…………… 1パック
卵(溶く)…………… 4個
砂糖・オイスターソース…………… 各小さじ2
B 鶏ガラスープの素・ぽん酢しょうゆ…………… 各小さじ1
ごま油…………… 各小さじ2

作り方

- ① 豚肉は大きいものがあれば食べやすい大きさに切り、Aを揉み込み下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ② ほうれん草は熱湯でサッと茹で水にさらして水気を絞り、4cm幅に切る。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、卵を入れて大きくかきまぜ、半熟状になったら皿に取り出す。
- ④ フライパンにごま油を足し、①を入れてほぐしながら炒める。
- ⑤ 豚肉に火が通ったら②を加えてサッと炒め、合わせたBを回し入れる。
- ⑥ 手早く炒め合わせたら③を戻し入れ、軽く混ぜ合わせたら器に盛り付ける。



12日水
13日水
お届け

栃木県産豚肉切り落とし(カタ)・ほうれん草を使って

ほうれん草と豚肉の卵炒め

1人分あたり

カロリー 塩分
512kcal 2.5g

2月14日金～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
14日
(金)

Bコース
15日
(土)

2人用
本体価格
2,310円
(税込 2,495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
鮭切身(うす塩味)	冷凍	2切 (140g)	133	1.4	1日目 ●焼き鮭 ●いかとさといもの煮物
松いかリング	冷凍	100g	86	0.5	2日目 ●担々麺 ●餃子
みんなのやさい さといも	常温	250g	42	0.0	
担々麺(国産小麦粉使用)	常温	2人用	272	3.8	
簡単・便利!羽根つき餃子	冷凍	12個 (288g)	222	0.9	
ひとくち MEMO	鮭切身(うす塩味) 北海道で獲れた銀毛鮭を低濃度の塩水に漬け込み切身にしました。うす塩味にしていますので、フライやグラタン、シチューなど色々な調理でご使用いただけます。		簡単・便利!羽根つき餃子 油入らず、水いらず、タレいらず、ラー油いらずで羽根つき餃子が簡単に出来上がります。たれもラー油も具に練り込んでいますので何もつけずに召し上がれます。		

Aコース
17日
(月)

Bコース
18日
(火)

2人用
本体価格
1,950円
(税込 2,106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 ●豚肉とコーンの 旨味噌炒め ●ウィンナーソテー
北海道十勝産 スイートコーン	冷凍	200g	99	0.0	2日目 ●まぐろのたたき丼 ●あさりの汁物
無塩せき あらびきウィンナー	チルド	85g	282	2.0	
まぐろのたたき	冷凍	70g ×2パック	182	0.5	
冷凍あさり(北海道産)	冷凍	150g	30	2.2	
ひとくち MEMO	北海道十勝産スイートコーン 甘みの強いスパースイート種を使用。温めてそのままたべてもおいしい一品です。		無塩せきあらびきウィンナー 歯応えの良い羊腸詰のウィンナー。あらびきタイプで「肉っ!」を楽しんでいただけます。一度も冷凍していない国産豚肉で製造。シンプルな配合で肉の旨味を楽しんでいただけます。7大アレルギーの使用無し。		



Aコース
19日
(水)

Bコース
20日
(木)

2人用
本体価格
1,490円
(税込 1,609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 パラパラミート	冷凍	150g	225	0.1	1日目 ●豚こまのお好み焼き風 ●肉団子
カットキャベツ (お好み焼き用)	チルド	200g	23	0.0	2日目 ●ぶりの味噌漬焼き ●たらこの旨煮
ひとくち肉団子 てりやきソース	冷凍	100g	183	2.1	
天然ぶり味噌漬	冷凍	2切 (140g)	254	0.2	
氷温あごだし旨味たらこ (切り)	冷凍	60g	99	5.8	
ひとくち MEMO	ひとくち肉団子てりやきソース 鶏肉、豚肉、たまねぎを使った肉団子に、しょうゆの旨味にコクのある甘さを活かした、まろやかなてりやきソースを合わせました。湯煎するだけで簡単にお召し上がりいただけます。		天然ぶり味噌漬 国産のぶりを仙台味噌をベースにかつおの粉末を加えた特製味噌にじっくり漬け込みました。		

材料(2人分)

松いかリング 100g
 みんなのやさい さといも... 250g
 しょうが(薄切り) 1/2片
 みりん 大さじ2
 A 砂糖・しょうゆ・酒 ... 各大さじ1
 和風だしの素 小さじ1/2
 水 3/4カップ
 絹さや(塩茹で) 適量

作り方

- ① いかは解凍して水気を拭き取る。
- ② 鍋にしょうがとAを入れて中火にかける。
- ③ みんなのやさい さといもを汁ごと加えて落し蓋をし、10分程煮る。
- ④ ①を加えてさらに5分程煮て火を止める。
- ⑤ 器に盛り付けて絹さやを飾る。



14日金
15日土
お届け

松いかリング・みんなのやさい さといも を使って
いかとさといもの煮物

1人分あたり	
カロリー	塩分
174kcal	1.6g

栃木県産豚バラうす切り・北海道十勝産スイートコーンを使って 豚肉とコーンの旨味噌炒め

材料(2人分)

栃木県産豚バラうす切り 180g
 塩・こしょう 少々
 片栗粉 大さじ1
 北海道十勝産スイートコーン 150g
 油 小さじ2
 しょうゆ・みりん... 各大さじ1と1/2
 酒 大さじ1
 A 砂糖 小さじ2
 味噌 小さじ1
 にんにく(すりおろす) 小さじ1/3
 バター 10g
 ご飯 茶碗2杯分
 万能ねぎ(小口切り) 適量

作り方

- ① 豚肉は解凍し、食べやすい大きさに切ってビニール袋に入れ、塩・こしょうを振る。片栗粉を加えて振り混ぜる。
- ② フライパンに油を入れて熱し、①を入れて炒める。
- ③ 豚肉の色が変わってきたら、冷凍のままのコーンを加えてさらに炒める。
- ④ 合わせたAを回し入れてよく炒め合わせ、仕上げにバターを加えて馴染んだら火を止める。
- ⑤ 器にご飯をよそい、④をかけて万能ねぎを散らす。

1人分あたり	
カロリー	塩分
833kcal	3.0g



17日月
18日火
お届け



19日水
20日木
お届け

栃木県産豚小間パラパラミート・ カットキャベツ(お好み焼き用) を使って **豚こまのお好み焼き風**

材料(2人分)

栃木県産豚小間パラパラミート... 150g
 カットキャベツ(お好み焼き用)... 200g
 小麦粉 100g
 和風だしの素 小さじ1
 水 1/2カップ
 卵 1個
 油 適量
 お好み焼きソース 適量
 マヨネーズ 適量
 かつお節 適量
 青のり 適量

作り方

- ① ボウルに小麦粉、和風だしの素、水を入れて混ぜる。
- ② ①にキャベツと卵を加えて空気を含ませるようにサックリと混ぜる。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、②を入れて丸く広げる。
- ④ 解凍した豚小間パラパラミートを生地の上に広げて蓋をし、蒸し焼きにする。
- ⑤ 焼き色が付いたら裏返し、生地に火が通り、豚肉がカリッとするまで焼く。
- ⑥ 器に盛り付けて、ソースを塗り、マヨネーズをかけてかつお節と青のりを散らす。



ワンポイントアドバイス

揚げ玉や干し桜えび、ちくわなどを生地に
 加えるとさらに美味しくなりますよ♪

1人分あたり	
カロリー	塩分
454kcal	0.8g
※ソース、マヨネーズ等の 栄養価は除く。	

2月21日金～28日金



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
21日
(金)

Bコース
22日
(土)

2人用
本体価格
1,660円
(税込 1,793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
	ホイコーローの素 (栃木県産豚バラ使用)	冷凍	170g	334	1.5	
	カット野菜 (キャベツ野菜炒め)	チルド	230g	25	0.0	
	三陸産早採りわかめ 	チルド	40g	31	25.4 (塩抜き前)	
	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	
	あさひ納豆国産極小粒	チルド	2個	187	1.1	
ひとくち MEMO	ホイコーローの素(栃木県産豚バラ使用) 食べやすい大きさにスライス、カットした栃木県産豚バラ肉に添付ダレをセットしたホイコーローキットです。たれは味噌ベースにコチュジャンや香味野菜を加えて味を調えました。					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。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
26日
(水)

Bコース
25日
(火)

2人用
本体価格
1,290円
(税込 1,393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	
	蒟蒻屋さんの しらたき	常温	180g	5	0.0	
	チーズ入焼かまぼこ	チルド	6個	119	2.9	
	氷温造り塩さば切身	冷凍	2切 (160g)	301	1.0	
	のり佃煮	冷凍	60g	187	7.6	
ひとくち MEMO	チーズ入焼かまぼこ 風味豊かなダイスチーズを練り込み、蒸し焼き製法で香ばしく焼き上げたかわいらしい花型の蒲鉾です。					のり佃煮 のりの風味と繊維を残しながらじっくりと炊き上げた佃煮です。誰にでも食べやすい甘口に仕上げました。着色料、防腐剤は使用しておりません。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、飽きのこない薄味に仕上げています。こだわりの、のりの佃煮です。

Aコース
28日
(金)

Bコース
27日
(木)

2人用
本体価格
1,980円
(税込 2,138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
国産白身魚の カレー風味焼き		冷凍	2切 (160g)	200	0.7	
あっさりごぼう(かつお味)		常温	70g	85	3.3	
鶏塩白湯鍋の素		冷凍	2人用 (400g)	150	2.2	
ふたり鍋野菜セット		チルド	360g	16	0.0	
日光国産大豆湯とうふ		チルド	360g	65	0.0	
ひとくち MEMO	あっさりごぼう(かつお味)			鶏塩白湯鍋の素		
	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も人気です。			鶏の白湯スープエキスを中心に昆布のうまみ、ポークの旨味、玉ねぎの旨味を加えたコクがあり、飲み干せるスープに仕上がっています。鍋の締めには麺を入れると最高です。		

材料(2人分)

三陸産早採りわかめ …… 10g
卵(溶く) …… 1個
鶏ガラスープの素 …… 小さじ2
A ごま油 …… 小さじ2
塩・こしょう …… 少々
水 …… 2カップ
白ごま …… 適量

作り方

- ① わかめは水で戻して塩抜きをし、しっかり水気を絞って、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰してきたら卵を少しずつ入れる。
- ③ 菜箸でかき混ぜてふわふわにする。
- ④ ①を加えてひと煮立ちさせて火を止める。
- ⑤ 器に盛り付けて白ごまを振る。

1人分あたり

カロリー 84kcal
塩分 1.8g



21日金
22日土
お届け

三陸産早採りわかめ を使って

わかめスープ

材料(2人分)

栃木県産豚小間肉(モモ) …… 180g
蒟蒻屋さんのしらたき …… 180g
ごま油 …… 小さじ2
A しょうゆ・酒・みりん …… 各大さじ1
砂糖 …… 小さじ1
万能ねぎ(小口切り) …… 適量
七味唐辛子 …… お好みで

作り方

- ① しらたきは軽く水洗いをして水気を切り、ざく切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、豚肉を入れて炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、しらたきを加えて炒め合わせる。
- ④ 合わせたAを加えて汁気がなくなるまで煮絡める。
- ⑤ 器に盛り付けて万能ねぎを散らし、お好みで七味唐辛子を振る。

1人分あたり

カロリー 248kcal
塩分 1.4g



25日火
26日水
お届け

栃木県産豚小間肉(モモ)・蒟蒻屋さんのしらたき を使って

豚小間としらたきの炒め煮

2月

1日(土)～8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

Bコース
1日(土)

2人用

本体価格

1,650円

(税込 1,782円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
栃木県産豚ロースの金山寺もろみだれ漬け		冷凍	200g	255	1.8
からすかれいみりん干し		冷凍	2切	167	1.4
ひとくち MEMO	栃木県産豚ロースの金山寺もろみだれ漬け 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
3日(月)Bコース
4日(火)

2人用

本体価格

2,230円

(税込 2,408円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
栃木県産牛豚合挽ハンバーグ		冷凍	2個(300g)	269	1.1
生からつくったまぐろサク		冷凍	120g	108	0.1
天然ひらめ刺身用フィレ		冷凍	80g	89	0.3
ひとくち MEMO	栃木県産牛豚合挽ハンバーグ 栃木県産牛肉・豚肉を使用した合挽きハンバーグです。 天然ひらめ刺身用フィレ 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用に5枚におりました。お好みの大きさにスライスしてお召し上がりください。				

Aコース
5日(水)Bコース
6日(木)

2人用

本体価格

1,360円

(税込 1,469円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
菜彩鶏モモ肉(岩手県産)		チルド	300g	204	0.2
銀座伴助 シマホッケフィーレ干し		冷凍	1枚 (230g)	172	1.1
ひとくち MEMO	菜彩鶏モモ肉(岩手県産) 鶏肉独特の匂いを軽減させるために飼料にこだわって育てた銘柄鶏です。 銀座伴助 シマホッケフィーレ干し 秘伝のタレに漬け込み美味しい味に仕上げました。				

Aコース
7日(金)Bコース
8日(土)

2人用

本体価格

2,210円

(税込 2,387円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
あんこう鍋セット		冷凍	480g (あんこう400gたれ80g)	68	2.2
箱入り娘(きぬ豆腐)		チルド	360g	65	0.1
焼小籠包(生冷)		冷凍	10個(250g)	266	0.7
ひとくち MEMO	箱入り娘(きぬ豆腐) 北海道産ユキホマレ大豆使用。できたて豆腐のおいしさをお届けするためパック内に保存水を入れず、パック後の加熱をせず「生」のままお届けします。 焼小籠包(生冷) カリッとした食感の皮に肉汁たっぷりの旨味のある具材を包み、食べた瞬間美味しいスープが溢れ出る焼小籠包です。ご家庭でも冷凍餃子を焼くのと同等要領でフライパン調理して召し上がっていただけます。				

あんこう鍋セット

7日金
8日土
お届け

石巻港で水揚げされた、鮮度抜群のあんこうを捌いてすぐに冷凍しました。
 ブリブリ食感と旨味をお楽しみいただけます。



あんこう鍋のパーツの身肉はやわらかく淡白で上品な味わいです。
 アラの胃袋・皮・ヒレなどは弾力性に富んだ食感が特徴です。
 濃縮たれは味噌仕立て、コクがありながらも、あっさりとしたクセがなく、
 あんこうそのものの味と旨みを感じられ食べやすくしてあります。
 鍋の具材に豆腐・しらたき、地物野菜(しいたけ・えのきだけ・にんじん・
 春菊・長ねぎ・白菜)なども加えていただくと、一層美味しくお召し
 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)

生からつくったまぐろサク 120g
 にら醤油
 みりん 1/2カップ
 にら(0.5cm幅に切る) 1/3束
 しょうが(薄切り) 1/2片
 にんにく(薄切り) 1片
 赤とうがらし(輪切り) 少々
 しょうゆ 1/2カップ
 酢 小さじ1
 和風顆粒だし 小さじ1/2
 ナッツ(細かく砕く) 20g
 白ごま 大さじ1
 ごま油 大さじ1

作り方

- ① みりんは耐熱容器に入れ、レンジ(500W)で3分間加熱する。
- ② 保存容器に粗熱のとれた①とAをすべて入れる。常温で3時間程度なじませる。(その後は冷蔵庫で保存)
- ③ まぐろは解凍し好みの厚さに切り器に盛り付け、②を大さじ2程度上からかける。

にら醤油はしっかりと殺菌した容器に入れたら、冷蔵庫で1か月程度保存可能です。豆腐や納豆、卵かけご飯と一緒にあわせても美味しいです。



1人分あたり

カロリー 203kcal 塩分 1.2g

3日月
4日水
お届け

生からつくったまぐろサクを使って

まぐろのお刺身にら醤油かけ

材料(2人分)

米 1合
 菜彩鶏モモ肉(岩手県産) 300g
 塩 少々
 長ねぎの青い部分 1本分
 水 適量
 鶏ガラスープの素 小さじ1/2
 A にんにく(すりおろし) 小さじ1/4
 しょうが(すりおろし) 小さじ1/4
 長ねぎ(みじん切り) 10cm
 しょうゆ 大さじ1
 酢 小さじ2
 B しょうが(すりおろす) 小さじ1
 砂糖 小さじ1
 ごま油 小さじ1
 パクチー お好みで

作り方

- ① 米は洗い、30分程度浸水させて水気を切っておく。鶏肉は皮を取り、フォークで穴をあけ両面に塩を振って下味をつける。
- ② 炊飯器の内釜に①の米を入れ1合の目盛りまで水を注ぎ、Aと鶏肉、長ねぎの青い部分を入れて炊飯する。
- ③ 器にBを全て入れ混ぜ合わせる。
- ④ ご飯が炊けたら長ねぎの青い部分、鶏肉を取り出し、ご飯を混ぜ合わせる。
- ⑤ お皿にご飯を盛り付け、食べやすい大きさに切った鶏肉をのせ、上から③をかけたらお好みでパクチーを添える。



カオマンガイとは

タイ料理の一つで、タイのチキンライスともよばれています。日本でいうケチャップを使ったチキンライスとは異なり、ほろほろと崩れるくらいしっとりとした鶏肉をご飯の上にのせ、甘辛いタレを食べる直前にかけていただく料理です。

菜彩鶏モモ肉(岩手県産)を使って

炊飯器でカオマンガイ

1人分あたり

カロリー 345kcal 塩分 1.8g

5日水
6日木
お届け

2月10日月～18日火



レシピ紹介商品

ごはんの日

季節のメニュー

特別メニュー

Aコース

10日(月)

Bコース

11日(火)お休み

2人用

本体価格

1,650円

(税込 1,782円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
栃木県産豚ロースの金山寺もろみだれ漬け		冷凍	200g	255	1.8
からすかれいみりん干し		冷凍	2切	167	1.4
ひとくち MEMO	栃木県産豚ロースの金山寺もろみだれ漬け 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

12日(水)

Bコース

13日(木)

2人用

本体価格

1,590円

(税込 1,717円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
とちぎゆめポークバラスライス		チルド	250g	263	0.1
骨取さばごま味噌漬		冷凍	2切 (200g)	322	0.7
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。 骨取さばごま味噌漬 西京味噌の優しい甘みとごま特有の濃厚な香味が漂う味噌床に、脂ののった骨取のさばを漬け込みました。				

Aコース

14日(金)

Bコース

15日(土)

2人用

本体価格

1,540円

(税込 1,663円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
メカジキ切身		冷凍	2切 (200g)	153	0.2
栃木県産豚ヒレ肉の香味野菜パン粉焼き		冷凍	200g	135	1.7
ひとくち MEMO	メカジキ切身 漁獲船にて凍結された鮮度の良いメカジキを原料に使用し、切身加工しました。調理がしやすく、お子様からお年寄りまで人気がある素材です。 栃木県産豚ヒレ肉の香味野菜パン粉焼き 栃木県産豚のヒレ肉を食べやすくスライスし、ネギ、人参、にんにく等、香り高い野菜をミックスした醤油味のパン粉をまぶしました。少し多めの油で焼いてください。				

Aコース

17日(月)

Bコース

18日(火)

2人用

本体価格

2,240円

(税込 2,419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
愛知県三河一色産きざみうなぎ蒲焼き		冷凍	100g (50g×2袋)	118	1.1
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。 愛知県三河一色産きざみうなぎ蒲焼き メーカーが創業時よりこだわった上火下火のトンネルで一気に焼き上げる方法で仕上げています。湯せんやレンジで温めるだけで簡単にお召し上がりいただけます。				



からすかれいみりん干し

1日(土)
10日(月)
お届け

からすかれいを甘口のメーカー独自ブレンドのみりん醤油調味液に漬け込みじっくりと氷温熟成させ、ふっくらとした食感に干し上げました。一貫した温度管理のもと、氷温帯で加工することにより、加工中の鮮度劣化を防ぎ、素材本来の旨みを引き出しています。脂のりが良く身はやわらかでどの世代からも好まれ、食べやすいように仕上げています。



○「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)

メカジキ切身 2切(200g)
 焼きのり 1/2枚
 塩・こしょう 少々
 片栗粉 適量
 油 適量
 ④ 酒・しょうゆ・みりん 各大さじ1
 ⑤ しょうが(すりおろし) 小さじ1
 レモン(1/8カット) お好みで

作り方

- ① 焼きのりは長い辺を8等分に切る。
- ② メカジキは解凍後1切を4等分にして水気を拭き取り、塩・こしょうを振る。
- ③ ボウルに④を入れて混ぜ、②を加えてラップをして冷蔵庫で20分程置く。
- ④ メカジキ1切にのり1枚を巻き付け片栗粉をまぶす。残りも同様に作る。
- ⑤ フライパンに多めの油を熱し、④を入れて上下を返しながらかつね色になるまで3~4分揚げ焼きにする。
- ⑥ 器に盛り付け、お好みでレモンを絞る。



14日金
15日土
お届け

1人分あたり

カロリー 塩分
388kcal 1.9g

メカジキ切身 を使って

メカジキの海苔巻き揚げ

材料(2人分)

とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ) 200g
 焼き豆腐 1/2丁
 長ねぎ(斜め切り) 1本
 しょうゆ・みりん 各大さじ2
 ④ 砂糖 大さじ1
 だし汁 1カップ
 温泉卵 1個

作り方

- ① 牛肉は解凍する。
- ② 小鍋に④を入れて中火にかけ、①と6等分にした焼き豆腐を入れて煮る。
- ③ 煮汁が半分程度になったらねぎを加え、火が通るまで煮る。器に盛り付け、中央に温泉卵を割り入れる。



17日月
18日火
お届け

1人分あたり

カロリー 塩分
390kcal 3.4g

とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ) を使って

牛すき煮

2月 19日水～28日金



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

19日(水)

Bコース

20日(木)

2人用

本体価格
1,290円
(税込 1,393円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
鶏もも肉の山賊焼風		冷凍	300g	176	1.4
北海道産真だら切身(厚切り)		冷凍	2切 (200g)	72	0.3
ひとくち MEMO	鶏もも肉の山賊焼風 国産の鶏もも肉を余分な脂肪等を取り除いてトリミングし、にんにくの効いた醤油だれで味付けしました。 北海道産真だら切身(厚切り) 旨みたっぷりの真だらを厚切りの切身にしました。フライ、ムニエル等でお使いください。				

Aコース

21日(金)

Bコース

22日(土)

2人用

本体価格
1,890円
(税込 2,041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
レンジで簡単エビチリ		冷凍	210g (12尾)	169	1.8
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。 レンジで簡単エビチリ 大きな海老をエビチリソースで和えました。食べ応え抜群です。				

Aコース

26日(水)

Bコース

25日(火)

2人用

本体価格
1,190円
(税込 1,285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
赤魚昆布だし醤油漬(半身)		冷凍	1枚 (200g)	88	1.1
ひとくち MEMO	とちぎゆめポークモモスライス 飼料にこだわった栃木県産の銘柄豚です。 赤魚昆布だし醤油漬(半身) まろやかな昆布醤油タレに漬け込みました。大型サイズで脂がのった赤魚の美味しさが引き立ちます。				

Aコース

28日(金)

Bコース

27日(木)

2人用

本体価格
2,210円
(税込 2,387円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
広島産殻付生かき(加熱用)		チルド	3個 ×2パック	86	0.5
国産牛肉とごぼうの醤油めし		冷凍	2合用 (155g)	193	4.3
ひとくち MEMO	広島産殻付生かき(加熱用) 広島県産の殻付かきをパック詰めしました。袋のまま電子レンジで加熱するだけの簡単調理で地元でしか味わえない旬の広島殻付かきをお楽しみいただけます。 国産牛肉とごぼうの醤油めし 薄くスライスした牛肉と味のしみ込んだごぼうと油揚げが入っただしの効いた醤油ベースの炊き込みご飯です。				

とちぎ

ゆめポーク



※写真はイメージです。

とちぎゆめポークバラスライス

12日水・13日木 お届け

とちぎゆめポークロースステーキ用

21日金・22日土 お届け

とちぎゆめポークモモスライス

25日火・26日水 お届け

とちぎゆめポークの魅力

とちぎゆめポークは、県内の指定された生産者が指定された配合飼料を使って、清潔に管理された飼育環境のもと育てられた、きめ細やかで脂のおいしさが感じられる豚肉です。飼料には麦類が通常より多く配合されているため、肉にうま味成分のオレイン酸が一般の豚より多く含まれ、豚肉本来の甘味が存分に感じられる肉質が特徴です。疲労回復などに効果があるビタミンB1は牛肉の約10倍も含まれています。

材料(2人分)

北海道産真だら切身(厚切り)・・・2切(200g)
 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
 片栗粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
 油・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
 大根おろし・・・・・・・・・・・・・・1/3本分
 しょうゆ・みりん・・・・・・・・・・各大さじ1
 和風だしの素・・・・・・・・・・小さじ1
 ④ 片栗粉・・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2
 水・・・・・・・・・・・・・・1/2カップ
 万能ねぎ(小口切り)・・・・・・・・適量

作り方

- ① たらは解凍後骨を取り食べやすい大きさに切り、水気を拭き取り塩を振る。
- ② フライパンに多めの油を熱し、片栗粉をまぶした①を入れて揚げ焼きにする。
- ③ 耐熱容器に、水気を軽くきった大根おろしと④を入れて混ぜ、ふんわりとラップをかけてレンジ(600W)で4分間加熱する。
- ④ 器に②を盛り付け、③を回しかけたら万能ねぎを散らす。



19日水
20日木
お届け

1人分あたり

カロリー 390kcal
塩分 3.4g

北海道産真だら切身(厚切り)を使って

たらの唐揚げおろしあんかけ

材料(2人分)

とちぎゆめポークロースステーキ用
 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・2枚(300g)
 ④ しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
 酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
 片栗粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
 にんじん(乱切り)・・・・・・・・・・1/4本
 玉ねぎ(くし形切り)・・・・・・・・1/2個
 ピーマン(乱切り)・・・・・・・・・・1個
 油・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
 砂糖・水・・・・・・・・・・・・・・大さじ2と1/2
 しょうゆ・酢・・・・・・・・・・各大さじ2
 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
 片栗粉・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、④で下味を付けて片栗粉を薄くまぶす。
- ② にんじんは耐熱容器に入れ、水を小さじ1(分量外)振りかけ、ふんわりとラップをし、レンジ(600W)で3分間加熱する。
- ③ フライパンに油を熱し、①を入れて転がしながら火が通るまで中火で焼き、一旦取り出す。
- ④ ③のフライパンに玉ねぎを入れてしんなりとするまで中火で炒める。にんじん、ピーマンを加えて1分程度炒めたら、③を戻し入れ全体を炒め合わせる。合わせた⑤を加え絡めるように混ぜ器に盛り付ける。



21日金
22日土
お届け

とちぎゆめポークロースステーキ用を使って

甘酢酢豚

1人分あたり

カロリー 362kcal
塩分 2.7g

今が旬の大根を まるごと1本 食べつくそう!!

大根は「冷凍保存」が便利です!!

大根は1本丸ごと買っても美味しいうちに使いきれず、無駄にしてしまった経験はありませんか？

大根は用途別にカットし、チャック付き袋に入れて冷凍すると、使い勝手も良く確実に使いきれます!!

⊕ いちょう切り	炒め物や汁物に
○ 輪切り	ふろふき大根や煮物に
📊 大根おろし	小分けにして冷凍! 使う時は自然解凍で

葉と茎

大根の葉は「緑黄色野菜」に分類されるほど栄養が豊富に含まれます。細かく刻んで炒め物や汁物に入れて無駄なく使いましょう!

上部

甘味があり食感が良いので生食向きです。**サラダ**や**大根おろし**がおすすめです。

真ん中

適度な水分と甘みがあってやわらかく、幅広い料理に使えます。

ふろふき大根や**煮物**、**ステーキ**など厚切りにして作る料理におすすめです。

皮

煮物などを作る時、厚めに剥いた皮は捨てずに、きんぴらや漬物などにすることで無駄なく活用できます♪

大根の栄養

大根にはアミラーゼ、プロテアーゼ、リパーゼなどの消化酵素が含まれます。大根おろしはその効果がもっとも期待できる調理方法です。また、大根の葉はβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、カルシウムや鉄などのミネラル類も含まれています。特にβ-カロテンは油と一緒に摂ることで吸収率が良くなります。栄養豊富な葉の部分も、ぜひ捨てずに美味しく味わいましょう!!

下部

水分量が少なく、調味料がなじみやすいのが特徴です。

漬物、**照り煮**、**きんぴら**などにおすすめです。薬味として辛い**大根おろし**を好む方は下部をすりおろしましょう!





アンケートにご協力いただいたお客様に

米粉でカリッとかりんとう

1個
(60g)

もれなく
応募者全員に
プレゼント

わたしの伝言板

2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：2025年3月10日(月)まで

① 今月（2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。

東北の恵みを食べよう!

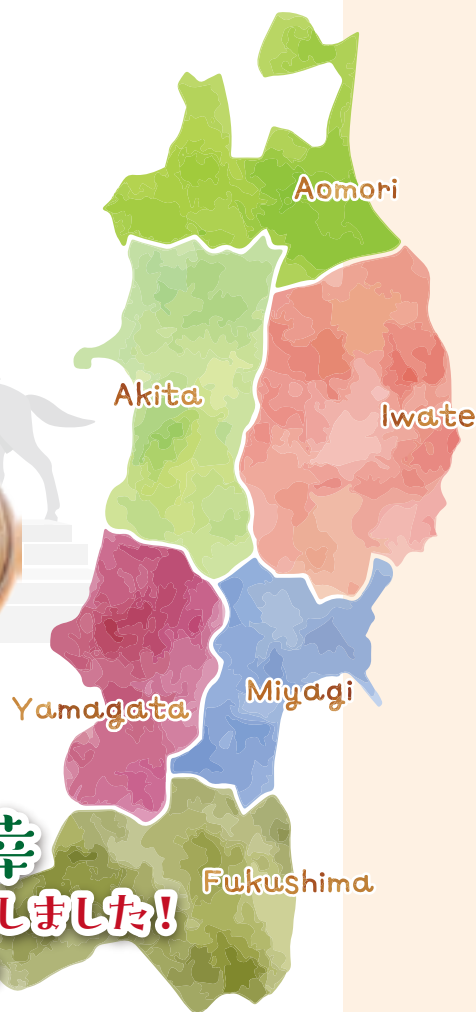
東北物産展



海の幸・山の幸

東北の美味しいもの大集合しました!

ぜひお楽しみに♪



お申し込み、お問い合わせは
各食材センターへ

那須町・那須塩原市・大田原市

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

宇都宮市・上三川町・下野市(旧南河内町)

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

日光市・鹿沼市・栃木市(旧西方町)

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

那須烏山市・那珂川町

矢板市・塩谷町・さくら市・
高根沢町

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

真岡市・益子町・市貝町・茂木町・芳賀町

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

栃木市(旧栃木市・旧大平町)
(旧藤岡町・旧都賀町)
旧岩舟町

下野市(旧国分寺町・旧石橋町)
壬生町・小山市・野木町

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

佐野市・足利市

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



やっぱり国産がいいね!
日本を、もっと食べよう!

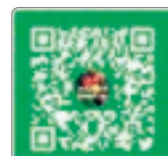
~JAふれあい食材は国産農産物を推進しています~

※アレルギー表示対象8大品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)については、必ず実際の商品でご確認ください。 ※写真はイメージです。原料不漁や包材切替などの理由で、掲載の商品が変更となる場合がございますので、ご了承ください。 ※商品には細心の注意を払っておりますが、原料由来などの理由で万が一異物混入など品質に不備がございましたら、お近くの食材センターまでご連絡ください。 ※未加熱の商品は中心部まで十分加熱してからお召し上がりください。 ※注文書等にご記入いただいた個人情報は食材宅配における商品サービスおよび代金決済確認等のために利用いたします。 ※掲載の価格は全農希望小売価格です。

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。