

Cooking Advice

クッキングアドバイス 1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**

1月のお届け日 宅配回数 **10回**

日	月	火	水	木	金	土
			(休)	(休)	(休)	(休)
5	6	7	8	9	10	11
12	(休)	(休)	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	(休)	
			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
新年のご挨拶	
食材センター紹介……………	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) 19,050円	20,575円
	黄(4人用) 32,760円	35,379円
	緑(6人用) 45,990円	49,669円
お魚コース	青(2人用) 20,190円	21,804円
いそどりコース	白(2人用) 20,400円	22,034円
あじわいコース	桃(2人用) 18,960円	20,477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。

『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29日(水)、30日(木)
基本・お魚・いそどりコースで
お届け!!





キリトリ

2025 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8日と9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 (月)	7 (火)	金目鯛干物	新 エコープ炊飯器で赤飯おこわ	栃木県産豚ヒレ肉のこがし醤油にんにく漬	越前庵 懷石白胡麻どうふ	たい焼き (十勝産あずき)
8 (水)	9 (木)	寒鯖一夜干し	北の大豆もめん豆腐	無着色辛子明太子	味噌ラーメン (栃木県産小麦粉使用)	パッピーまんじゅう
10 (金)	11 (土)	栃木県産豚肉切り落とし(カタ)	静岡県産釜揚げしらす	境港でつくったあじフライ	牛ちゃんコロッケ	あさひ納豆 国産極小粒
15 (水)	16 (木)	国産若鶏モモ肉	赤いかねぎ塩	熟成紅鮭切身	米粉入りさつま揚げ	だしをきかせたふんわり玉子焼
17 (金)	18 (土)	栃木県産豚ローススライス	サラダエビ	3種の海鮮丼 (まぐろ・めかぶ・紅鮭いくら)	冷凍大和しじみ (宍道湖産)	
20 (月)	21 (火)	チーズインハンバーグ (栃木県産牛豚使用)	コーングラタン	つかいきりナポリタン	メカジキ切身	国産野菜でらくらく調理 ぎんびら用
22 (水)	23 (木)	さわらだし西京漬	小魚のサクサク揚げ	栃木県産豚ロース角切り (カレー・シチュー用)	コスモ直火焼 カレー・ルー(中辛)	国産カレー専用 福神漬
24 (金)	25 (土)	赤魚灰干	のり佃煮	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
27 (月)	28 (火)	栃木県産豚バラ うす切り	ふんわり 味付巻ゆば	大葉にんにく醤油 炙りかつお	長崎産釣やりいか (刺身用)	
29 (水)	30 (木)	栃木県産豚小間肉 (モモ)	さんま黒酢煮	シマホッキー夜干し 切身	国産鶏の 甘だれスティック	特別栽培 国産小粒納豆

Aコース	Bコース	お魚コース				
6 (月)	7 (火)	金目鯛干物	新 エコープ炊飯器で赤飯おこわ	船凍銀だら切身	新 豆乳入り京雪花菜	たい焼き (十勝産あずき)
8 (水)	9 (木)	氷温造り銀ひらす 柚庵漬	北の大豆もめん豆腐	無着色辛子明太子	味噌ラーメン (栃木県産小麦粉使用)	半熟煮たまご
10 (金)	11 (土)	めかじき ステーキ用	新 紅はるか使用 ココロ焼きもちコロッケ	氷温造り塩さば フィーレ	静岡県産 釜揚げしらす	あさひ納豆 国産極小粒
15 (水)	16 (木)	熟成紅鮭切身	豆ひじき	煮物セット (さつま揚げ・ちくわ)	北海道産なめたかれい (吊るし干し)	たこの唐揚げ
17 (金)	18 (土)	栃木県産豚ロース スライス	子持ち からふとししゃも	天井の具セット	冷凍大和しじみ (宍道湖産)	
20 (月)	21 (火)	さわらとろみ漬	長崎蒲鉾・ おつまみれんこん	メバチまぐろ 切り落とし	真鱈昆布じめ お刺身用	
22 (水)	23 (木)	脂がのった赤魚 切身	国産とちお揚げ	江戸べったら漬	いかのオイスター ソース炒めセット	キャベツ焼売
24 (金)	25 (土)	北海道産真だら ちり鍋セット	新 切渡りガニセット (汁物用)	栃木県産しいたけ	日光国産大豆 湯とうふ	そのまんま さめきうどん
27 (月)	28 (火)	北海道産鮭山漬	国産みそ田楽	栃木県産牛豚合挽 ハンバーグ	レンジでいつでも ハッシュドポテト	無塩せきローズハム スライス
29 (水)	30 (木)	氷温熟成 カラスカレイ煮付	新 めかぶ三升漬	特別栽培 国産小粒納豆	シマホッキー夜干し 切身	お料理 サラダスティック

キリトリ



2025 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

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8日と9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 (月)	7 (火)	栃木県産豚挽肉 バラバラミート	国産ニラの もっちりチヂミ	海鮮ぶっかけ丼 (サーモン)	国産具材の 茶碗蒸し	たい焼き (十勝産あすき)		
8 (水)	9 (木)	北海道羅臼産 鍋用たら切身	北の大豆 もめん豆腐	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 (栃木県産豚ロース使用)	半熟煮たまご	
10 (金)	11 (土)	栃木県産豚肉 切り落とし(カタ)	カット野菜 (キャベツ野菜炒め)	あさひ納豆 国産極小粒	銀ひらす とろみ漬	すいとん (タレ付)	みつせ鶏もも肉 小間切れ	国産野菜で らくらく調理 汁物料理用
15 (水)	16 (木)	国産若鶏 モモ肉	レンジで簡単 エビマヨ	熟成紅鮭切身	しめじ	豆乳入り 京雪花菜		
17 (金)	18 (土)	いかのオイスター ソース炒めセット	カット野菜 (きのこもやし炒め)	生姜焼売	みつせ鶏 とり飯の素	海老 しんじょう		
20 (月)	21 (火)	チーズインハンバーグ (栃木県産牛豚使用)	国産具材使用 ほうれん草& ベーコンミックス	コーングラタン	氷温造りさばの おろし煮	三陸産めかぶ (たれ付き)		
22 (水)	23 (木)	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	メカジキ 切り落とし(加熱用)	ほたてワンタン 塩スープ	
24 (金)	25 (土)	シマホッケ ふっくら干し	ふわっとひとくち 揚げかま	黄金生姜入り 鶏つみれの塩麹鍋	ふたり鍋 野菜セット	日光国産大豆 湯とうふ		
27 (月)	28 (火)	栃木県産豚バラ うす切り	栃の木 まいたけ	静岡県産 釜揚げしらす	大葉にんにく醤油 炙りかつお	ほたての炊込み ご飯		
29 (水)	30 (木)	栃木県産豚小間肉 (モモ)	もやし	特別栽培 国産小粒納豆	目鯛 昆布だし醤油漬	焼ちくわ いそべ天		

Aコース	Bコース	あじわいコース		
6 (月)	7 (火)	銀座伴助 赤魚開き干し	ポークジンジャー (栃木県産豚ロース使用)	たい焼き(十勝産あすき)
8 (水)	9 (木)	越の鶏肩小肉のふっくら旨塩焼き	日本海産ぶり刺身用	ホッキ貝(刺身用)
10 (金)	11 (土)	とちぎゆめポーク肩ローススライス	小田原おでんセット	
15 (水)	16 (木)	菜彩鶏モモ肉(岩手県産)	船凍銀だら切身	
17 (金)	18 (土)	とちぎゆめポークローススライス	瀬戸内産漁師のたこめし	
20 (月)	21 (火)	チーズインハンバーグ (栃木県産牛豚使用)	北海道産なめたか(吊るし干し)	
22 (水)	23 (木)	とちぎ霧降高原牛ローストビーフ (タレ付)	真ほっけ半身干し	
24 (金)	25 (土)	坦々ごまみそ鍋セット (栃木県産豚肉使用)	銀ひらすとろみ漬	
27 (月)	28 (火)	とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ)	九州産大きなあじ天日干し	
29 (水)	30 (木)	とちぎゆめポークバラスライス	お刺身級鮮魚のフライ 「まとう鯛」	ふぞろいほたての クリームコロッケ

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、お米をより食べたい、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: 1月17日(金)

Bコース: 1月18日(土)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

海鮮丼



お魚コース

天丼



いろいろコース

とり飯



あじわいコース

たこめし



アサヒクッキングスクール校長
吉野 ひろみ

料理のコツ 教えます

クリスマスが終わると、アツと言う間にお正月がやってきます。年々、おせち料理を作るご家庭が減っているようです。皆が忙しいから仕方ないのかもしれませんが、そこで、市販のおせち料理と手作りのお料理を、上手に組み合わせてみませんか？
今月は、そんなお料理をご紹介します。

今月の料理のポイント

○牛肉の南蛮漬

牛肉を焼きすぎないように注意しましょう。
冷蔵庫で一週間位日持ちするお料理です。

○松風焼き

練りみそは必ず冷ましてから肉と合わせます。
けしの実がなかったら、白ごまを振っても良いでしょう。

○しらたきの真砂子和え

ごぼうのささがきは、細く削りましょう。これを最初にていねいに炒めるのが、上手に作るポイントです。

○はんぺんの伊達巻

加える砂糖でお好みの甘さに仕上がります。焼く時は弱火で、時々鍋を動かして全体に焼き色が平らにつくようにします。



牛肉の南蛮漬

材料 4人分

〔牛もも肉(うす切り) … 200g
〔サラダ油 ……適宜
ねぎ(太いもの) ……1本
にんじん(小) ……1/2本
赤唐辛子 ……1本
〔酢 ……1/4カップ
〔しょうゆ ……1/3カップ
① だし汁 ……大さじ2
〔酒 ……大さじ3
しょうが汁 ……少々
ごま油 ……少々

作り方

① ねぎは白い部分のみ、4~5cmの長さのせん切りにする。にんじんも同様のせん切りにする。唐辛子は種を取り、小口から細かく切る。

② ①を煮立て、①のねぎ、にんじんを入れたバットに熱いうちにかけ、しょうが汁とごま油を加える。

③ 牛肉は食べやすい大きさに切り、フライパンでサッと焼き②に漬け込む。



我が家の 食育

第210回

耳が痛い程寒くて、静かで、家の中も外もきれいに掃き清められた朝。これが私の小さい頃の元旦の朝でした。

いつもと違う父や母の和服姿。私達も母が用意してくれた新しい下着と、ちょっとよそゆきの仕度で、元旦の朝は食卓を囲んだものです。

今はずい分変わりました。初詣に行っても晴れ着の人は少なく、多くの人はいつもと変わらない服装です。

気候も変わりましたが、私達のお正月

に対する意識もずい分変わりました。

「おせち料理は家族が好きではないので…」と全く用意しない家庭もあるようです。フードロスを考えると仕方ないのかもしれませんが、せめてお正月の三日間は「祝い箸」を使って、お食事を召し上がっていただきたいと思います。

新しい年の家族の安全を祈り、家を守って下さる神様と一緒に祝いごことができれば、幸福が我家にやってくるような気がしませんか。



松風焼き

材料 4人分

鶏ひき肉 …… 300g
 パン粉 …… 50g
 卵 …… 1個
 砂糖 …… 大さじ5
 みりん …… 大さじ1
 酒 …… 大さじ1
 赤みそ …… 80g
 けしの実 …… 適宜

作り方

- ① 鍋にAを合わせ、弱火にかけ、ぼつてりするまで練り、ひと肌冷ます。
- ② ボウルにひき肉、卵、パン粉、①の練りみそを加え粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ③ オープンシートを敷いた型に②のタネを入れ平らにし、上につけしの実をたっぷり振り、もう一度平らにする。
- ④ 170℃のオーブンに入れ、20分位焼く。焼き上がったなら型からはずして冷まし、食べやすく切る。



しらたきの真砂子和え



材料 4人分

しらたき …… 300g
 ごぼう(細いもの) …… 1本
 たらこ …… 1腹
 サラダ油 …… 大さじ1
 だし汁 …… 2カップ
 薄口しょうゆ …… 大さじ2
 砂糖 …… 大さじ2
 酢 …… 小さじ1
 粉山椒 …… 少々

作り方

- ① しらたきは茹でてアクを抜き、水にさらした後、食べやすい長さに切る。
- ② ごぼうは皮をこそぎ取った後、さがぎにし水に放す。ザルに上げ水気を切る。
- ③ たらこは薄皮をむき、ほぐして小鍋でパラパラに炒り上げる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、ごぼうをていねいに炒める。続いて、しらたきを加えて炒める。Aを加え、時々かき混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤ 汁気がなくなってきたら、たらこを加え酢を加える。火を止め、粉山椒を振り入れ全体を混ぜる。

はんぺんの伊達巻

材料 4人分

はんぺん …… 1枚
 卵 …… 3個
 だし汁 …… 大さじ1
 みりん …… 大さじ3
 砂糖 …… 大さじ2~3
 塩 …… 少々

作り方

- ① はんぺん、卵、Aの調味料類をミキサーに入れ、なめらかにすりつぶす。これを弱火でゆっくり焼いた卵焼器にうすく油をしいて流す。ふたをして、焼き色がつくまで焼く。
- ② 裏返して卵に火が通ったら、巻きすの上にとり出し、熱いうちに巻いて形を整える。



1月 6日月～16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

6日(月)

Bコース

7日(火)

2人用

本体価格

2,320円

(税込 2,506円)

4人用

本体価格

4,250円

(税込 4,590円)

6人用

本体価格

5,730円

(税込 6,188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			
金目鯛干物	冷凍	1枚 (150g)	1枚(150g) ×2パック	1枚(150g) ×3パック	175	2.0	1日目 ●金目鯛の焼き物 ●赤飯
エコーブ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	276	0.0	2日目 ●豚ヒレのこがし醤油 にんにく漬け焼き ●胡麻どうふ ●たい焼き
栃木県産豚ヒレ肉のこがし醤油にんにく漬け	冷凍	180g	270g	360g	133	1.1	
越前庵懐石白胡麻どうふ	チルド	80gタレ付 ×2個	(80gタレ付×2) ×2パック	(80gタレ付×2) ×3パック	104	0.3	
たい焼き(十勝産あずき)	冷凍	2個 (180g)	4個 (360g)	6個 (540g)	208	0.7	
ひとくち MEMO	栃木県産豚ヒレ肉のこがし醤油にんにく漬け 栃木県産豚ヒレ肉に特製のこがし醤油を使用したタレで味付をしました。こがし醤油タレのベース には濃い口しょうゆとたまり醤油を使用しています。						

Aコース

8日(水)

Bコース

9日(木)

2人用

本体価格

1,530円

(税込 1,652円)

4人用

本体価格

2,780円

(税込 3,002円)

6人用

本体価格

3,870円

(税込 4,180円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用	4人用	6人用			
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 ●揚げ出し豆腐 ●めんたいご飯
北の大豆もめん豆腐	チルド	180g ×2個	(180g×2) ×2パック	(180g×2) ×2パック	83	0.1	2日目 ●味噌ラーメン ●パッピー まんじゅう
無着色辛子明太子	冷凍	50g	70g	90g	126	5.6	
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	
パッピーまんじゅう	冷凍	4個 (100g)	8個 (200g)	12個 (300g)	230	0.9	
ひとくち MEMO	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・生姜が香る、ほた ての旨みが隠し味の味噌ラーメンです。						

Aコース

10日(金)

Bコース

11日(土)

2人用

本体価格

1,780円

(税込 1,922円)

4人用

本体価格

3,090円

(税込 3,337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			
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 ●豚肉で 白菜チャプチェ
静岡県産釜揚げしらす	冷凍	40g	60g	80g	99	2.8	●しらす入り 韓国風茶碗蒸し
境港でつくったあじフライ	冷凍	4枚 (200g)	4枚(200g) ×2パック	4枚(200g) ×3パック	154	0.7	2日目 ●フライ盛り合わせ ●納豆
牛ちゃんコロッケ	冷凍	2個 (150g)	4個 (300g)	6個 (450g)	159	0.8	
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	境港でつくったあじフライ 鳥取県境港産あじを使用。衣付けを一枚一枚手作業で仕上げ、冷めてもサクサク感を味わえる 商品です。						

Aコース

15日(水)

Bコース

16日(木)

2人用

本体価格

1,840円

(税込 1,987円)

4人用

本体価格

2,990円

(税込 3,229円)

6人用

本体価格

4,420円

(税込 4,774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 ●鶏の唐揚げ 香味だれ ●赤いかねぎ塩炒め
赤いかねぎ塩	冷凍	120g	180g	240g	147	3.7	2日目 ●鮭の焼き物 ●さつま揚げ ●玉子焼
熟成紅鮭切身	冷凍	2切 (140g)	4切 (280g)	6切 (420g)	136	1.7	
米粉入りさつま揚げ	冷凍	1枚 (90g)	2枚 (180g)	3枚 (270g)	118	1.4	
だしをきかせたふんわり玉子焼	チルド	1本	1本	1本 ×2パック	149	0.9	
ひとくち MEMO	赤いかねぎ塩 柔らかく身厚の赤いかを短冊状にして旨み調味料に一昼夜漬け込みした後、独自の塩たれを絡めて国産ねぎを のせました。そのままお召し上がりいただくか、同量の野菜と一緒に炒めて野菜炒めの具材にもご利用ください。						

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

材料(2人分)

国産豚肉切り落とし(カタ) …… 200g
 塩・こしょう …… 少々
 人参(千切り) …… 1/4本
 玉ねぎ(うす切り) …… 1/8個
 白菜 …… 150g
 しいたけ(うす切り) …… 2枚
 ごま油 …… 適量
 春雨 …… 30g
 酒 …… 大さじ3
 しょうゆ …… 大さじ2と1/2
 砂糖 …… 大さじ1と1/3
 A ごま油・白ごま …… 各大さじ1
 にんにく(すりおろす) …… 小さじ1
 しょうが(すりおろす) …… 小さじ1
 白ごま …… 適量

作り方

- ① 豚肉は塩・こしょうで下味をつける。白菜は軸と葉に分け、軸は横1cm幅、葉はざく切りにする。春雨は熱湯でサツと茹で食べやすく切る。
- ② フライパンにごま油を熱し人参、玉ねぎの順に炒め、続いて白菜の軸、しいたけを加えて更に炒める。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら豚肉を加え、色が変わってきたら白菜の葉を加えて全体を炒める。
- ④ ③に春雨と混ぜ合わせたAを加えて炒め、汁気がなくなったら器に盛り付け白ごまを振る。



10日金
11日土
お届け

国産豚肉切り落とし(カタ) を使って 豚肉で白菜チャプチェ

1人分あたり	
カロリー	塩分
459kcal	3.9g

静岡県産釜揚げしらす を使って

しらす入り韓国風茶碗蒸し

材料(2人分)

卵 …… 2個
 片栗粉 …… 小さじ2
 水 …… 小さじ2
 マヨネーズ …… 大さじ1
 ごま油 …… 大さじ1
 水 …… 1/2カップ
 鶏ガラスープの素 …… 小さじ1/2
 静岡県産釜揚げしらす …… 20g
 万能ねぎ(小口切り) …… 適量

作り方

- ① 耐熱容器に片栗粉小さじ1、水小さじ1を入れてよく混ぜ、卵1個を割り入れる。しらすは解凍する。
- ② ①にマヨネーズ、ごま油の1/2量を加えて溶きほぐしながら混ぜ、水、鶏ガラスープの素の1/2量を加えて更に混ぜる。
- ③ ②にしらす10gを加え、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ④ 一旦取り出し、スプーンで底からすくって大きく混ぜる。
- ⑤ 万能ねぎを加え、再びふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で1～2分間、フワッと膨らむまで加熱する。残りも同様に作る。

1人分あたり	
カロリー	塩分
192kcal	0.9g



10日金
11日土
お届け



15日水
16日木
お届け

国産若鶏モモ肉 を使って 鶏の唐揚げ香味だれ

材料(2人分)

国産若鶏モモ肉 …… 200g
 酒・しょうゆ …… 各小さじ2
 A しょうが(すりおろす) …… 小さじ1
 片栗粉 …… 適量
 油 …… 適量
 にんにく(みじん切り) …… 1片
 ねぎ(みじん切り) …… 1/3本
 B 酢 …… 大さじ3
 砂糖・しょうゆ …… 各大さじ1
 ごま油 …… 大さじ1/2
 パクチー(1cm) …… お好みで

作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、Aで下味をつける。
- 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 器に盛り付け混ぜ合わせたBをかけ、お好みでパクチーを散らす。

1人分あたり	
カロリー	塩分
368kcal	2.3g

1月17日金～23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

17日(金)

Bコース

18日(土)

2人用

本体価格

1,770円

(税込 1,912円)

4人用

本体価格

2,730円

(税込 2,948円)

6人用

本体価格

3,690円

(税込 3,985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 ●豚肉の生姜焼き ●エビとブロッコリーの デリ風サラダ
サラダエビ	冷凍	80g	120g	160g	78	1.0	2日目 ●海鮮丼 ●しじみ汁
3種の海鮮丼 (まぐろ・めかぶ・紅鮭いくら)	冷凍	50g ×2個	(50g×2) ×2パック	(50g×2) ×3パック	115	2.1	 ごはんの日
冷凍大和しじみ (宍道湖産)	冷凍	150g	200g	250g	54	0.4	
ひとくち MEMO	サラダエビ 自然解凍して、そのまま食べられるムキエビです。サラダ や酢の物、ちらし寿司など自然解凍するだけなので「下 味」「茹でる」「粗熱をとる」などの手間が不要です。						3種の海鮮丼(まぐろ・めかぶ・紅鮭いくら) もちりとしたまぐろと、めかぶのネバネバシャ キシャキ、いくらのでっぴりと食感を楽しめる一品 です。

Aコース

20日(月)

Bコース

21日(火)

2人用

本体価格

2,420円

(税込 2,614円)

4人用

本体価格

4,490円

(税込 4,849円)

6人用

本体価格

6,650円

(税込 7,182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	248	1.1	1日目 ●チーズイン ハンバーグ ●コーングラタン ●ナポリタン
コーングラタン	冷凍	2個 (200g)	4個 (400g)	6個 (600g)	119	0.5	2日目 ●メカジキの 和風ステーキ ●きんぴらごぼう
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	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。
メカジキ切身	冷凍	2切 (140g)	4切 (280g)	6切 (420g)	153	0.2	
国産野菜でらくらく調理 きんぴら用	チルド	300g	300g	300g ×2パック	44	0.1	
ひとくち MEMO	コーングラタン マカロニと北海道コーンたっぷりのグラタンです。ク リーミーなホワイトソースが濃厚な味を表現し、コー ンの甘みがホワイトソースの味を一段と引き立てます。						

Aコース

22日(水)

Bコース

23日(木)

2人用

本体価格

1,970円

(税込 2,128円)

4人用

本体価格

3,090円

(税込 3,337円)

6人用

本体価格

4,290円

(税込 4,633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			
さわらだし西京漬	冷凍	2切 (140g)	2切 (140g) ×2パック	2切 (140g) ×3パック	181	0.8	1日目 ●さわら だし西京漬焼き ●小魚の サクサク揚げ
小魚のサクサク揚げ	冷凍	100g	180g	260g	142	2.1	2日目 ●カレーライス ●福神漬
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	選ぶ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。
コスモ直火焼カレー・ルー (中辛)	常温	170g	170g	170g	465	7.4	
国産カレー専用福神漬	常温	100g	100g	100g ×2パック	120	4.8	
ひとくち MEMO	さわらだし西京漬 米麴のまったりとした甘味の西京白味噌と、コク深く芳醇 な香りの麴味噌を使用。国産原料に拘った、鰹、利尻昆 布、乾燥しいたけの合わせ出汁の相乗効果が旨味をいか した味噌漬です。						

材料(2人分)

サラダエビ 80g
ブロッコリー 1/2株
茹で卵 2個
マヨネーズ 大さじ4
粒マスタード 小さじ2
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。



17日金
18日土
お届け

1人分あたり

カロリー 300kcal | 塩分 1.9g

サラダエビを使って 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)

メカジキ切身 2切(140g)
酒 大さじ1
A しょうが(すりおろす) ... 小さじ1
塩・こしょう 少々
片栗粉 適量
油 適量
しょうゆ 大さじ1と1/2
B 酢 大さじ1
砂糖 小さじ1
にんにく(すりおろす) ... 小さじ1

作り方

- ① メカジキは解凍して水気を拭き取り、Aで下味をつけ10分程おく。
- ② フライパンに油を熱し、①に片栗粉をまぶして入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ③ 焼き目が付いたら裏返し、火が通ったら器に盛り付ける。
- ④ ③のフライパンにBを入れて中火で煮詰めメカジキにかける。



20日月
21日火
お届け

メカジキ切身 を使って

メカジキの和風ステーキ

1人分あたり

カロリー 210kcal | 塩分 2.6g

1月24日金～30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
24日
(金)

Bコース
25日
(土)

2人用

本体価格
1,580円
(税込 1,706円)

4人用

本体価格
2,470円
(税込 2,668円)

6人用

本体価格
3,680円
(税込 3,974円)

お届け商品	温度帯	分量			カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
		2人用	4人用	6人用			
赤魚灰干	冷凍	2枚 (200g)	2枚 (200g) ×2パック	2枚 (200g) ×3パック	119	0.8	1日目 ●赤魚灰干焼 ●のり佃煮
のり佃煮	冷凍	60g	80g	100g	187	7.6	2日目 ●鶏つみれの塩麹鍋
黄金生姜入り 鶏つみれの塩麹鍋	冷凍	230g	410g	280g ×2パック	102	6.3	
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	
ひとくち MEMO	赤魚灰干 灰の吸収性により、余分な水分を取り除き脂を 残しつつさらに脱臭効果で魚独特の臭みも取り 除きました。旨味がたっぷり凝縮されています。						黄金生姜入り鶏つみれの塩麹鍋 「国産黄金しょうが」の千切りを入れた和風の鶏つ みれと塩麹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。

Aコース
27日
(月)

Bコース
28日
(火)

2人用

本体価格
2,020円
(税込 2,182円)

4人用

本体価格
3,740円
(税込 4,039円)

6人用

本体価格
4,890円
(税込 5,281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 ●豚バラと大根の 甘辛みそ炒め ●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 ●刺身盛り合わせ
大葉にんにく醤油 炙りかつお	冷凍	170g	170g ×2パック	170g ×2パック	129	1.2	
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	
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、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味わいに仕上げました。						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 結した商品です。高鮮度の状態で凍結していま すので、刺身としておめしあがりいただけます。

Aコース
29日
(水)

Bコース
30日
(木)

2人用

本体価格
1,820円
(税込 1,966円)

4人用

本体価格
3,130円
(税込 3,380円)

6人用

本体価格
4,370円
(税込 4,720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 ●豚小間とキャベツの 旨だれ炒め ●さんま黒酢煮
さんま黒酢煮	冷凍	100g	150g	100g ×2パック	389	1.5	2日目 ●シマホッケ 一夜干し焼き ●国産鶏の 甘だれスティック ●納豆
シマホッケ一夜干し切身	冷凍	2切 (160g)	4切 (320g)	6切 (480g)	178	0.7	
国産鶏の甘だれスティック	冷凍	160g	160g ×2パック	160g ×3パック	248	1.6	
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	
ひとくち MEMO	さんま黒酢煮 健康的な調味料「黒酢」を入れた甘辛の煮だ れで煮込みました。骨まで軟らかく煮込んであ ります。骨ごと食べられて美味しさが増します。						特別栽培国産小粒納豆 納豆専用品種「納豆小粒(しょうりゅう)」使用。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。

材料(2人分)

栃木県豚バラうす切り 200g
 塩 少々
 大根 5cm
 長ねぎ(斜め薄切り) 2本
 油 適量
 酒 大さじ2
 みそ 大さじ1
 ④ 砂糖 大さじ1/2
 しょうゆ 小さじ1
 しょうが(すりおろす) 小さじ1
 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い大きさに切って塩を振る。大根は5cmの長さ、1cm角の棒状に切る。
- ② フライパンに油を熱し、大根を重ならないように並べ、6〜7分間じっくりと焼き、全体に焼き色が付いたら取り出す。
- ③ ②のフライパンに豚肉を広げて入れ、ほぐしながら炒める。色が変わったら大根を戻し入れ、長ねぎを加えてサッと炒め合わせる。
- ④ フライパンの余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、混ぜ合わせた④を加えて全体を炒め合わせ、器に盛り付け万能ねぎを散らす。

1人分あたり

カロリー 塩分
 517kcal 2.2g



27日月
28日火
お届け

栃木県豚バラうす切り を使って

豚バラと大根の甘辛みそ炒め

材料(2人分)

栃木県産豚小間肉(モモ) 200g
 酒・しょうゆ 各小さじ1
 片栗粉 適量
 ごま油 適量
 卵(溶く) 2個
 ごま油 適量
 キャベツ(ざく切り) 200g
 ④ しょうゆ・みりん 各大さじ1
 オイスターソース・砂糖 各小さじ2
 糸唐辛子 お好みで

作り方

- ① 豚肉は酒・しょうゆで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにごま油を熱し、卵を流し入れ半熟状に焼いて一旦取り出す。
- ③ ②のフライパンにごま油を足して熱し、①を入れて炒める。色が変わってきたらキャベツを加えて更に炒め、しんなりとしてきたら混ぜ合わせた④を加えて炒め合わせ、②を戻し入れる。
- ④ 器に盛り付けお好みで糸唐辛子をのせる。

1人分あたり

カロリー 塩分
 393kcal 2.7g



29日水
30日木
お届け

栃木県産豚小間肉(モモ) を使って

豚小間とキャベツの旨だれ炒め

1月 6日月～16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

6日
(月)

Bコース

7日
(火)

2人用

本体価格
2,340円
(税込 2,527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
金目鯛干物	冷凍	1枚 (150g)	175	2.0	1日目 ●金目鯛の焼き物 ●赤飯
エコープ炊飯器で赤飯おこわ	常温	2合用	276	0.0	2日目 ●銀だら煮付 ●うの花 ●たい焼き
船凍銀だら切身	冷凍	2切 (140g)	222	0.2	
豆乳入り京雪花菜	冷凍	100g	91	0.5	
たい焼き(十勝産あずき)	冷凍	2個 (180g)	208	0.7	
ひとくち MEMO	豆乳入り京雪花菜 国産白芽大豆からとった白くキメの細かいおからを使用し、九条ねぎ、京揚げ、椎茸、人参、鶏肉を加え、しっとり感を出すために豆乳を加え炊き上げました。				

Aコース

8日
(水)

Bコース

9日
(木)

2人用

本体価格
1,510円
(税込 1,631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)	196	1.0	1日目 ●銀ひらす柚庵漬焼き ●揚げ出し豆腐 ●明太子
北の大豆もめん豆腐	チルド	180g ×2個	83	0.1	2日目 ●味噌ラーメン
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	
半熟煮たまご	チルド	2個	149	1.2	
ひとくち MEMO	味噌ラーメン(栃木県産小麦粉使用) 赤味噌・白味噌の合わせ味噌、にんにく、生姜が香るほたて風味が隠し味の味噌ラーメンです。				

Aコース

10日
(金)

Bコース

11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
めかじきステーキ用	冷凍	2切 (200g)	146	0.2	1日目 ●めかじきの レアステーキ ●紅はるか 焼きいもコロッケ
紅はるか使用コロコロ焼きいもコロッケ	冷凍	6個 (90g)	284	0.5	2日目 ●塩さばの焼き物 ●しらす納豆
氷温造り塩さばフィーレ	冷凍	2枚 (200g)	301	1.0	
静岡県産釜揚げしらす	冷凍	40g	99	2.8	
あさひ納豆国産極小粒	チルド	2個	187	1.1	
ひとくち MEMO	紅はるか使用コロコロ焼きいもコロッケ 新潟産ブランドさつまいも「いもジェンヌ」を焼きいもにし、さらに糖度を高め、雪室で熟成させ甘味を増した雪室熟成じゃがいもを合わせてコロッケにしました。				

Aコース

15日
(水)

Bコース

16日
(木)

2人用

本体価格
2,530円
(税込 2,732円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
熟成紅鮭切身	冷凍	2切 (140g)	136	1.7	1日目 ●鮭の焼き物 ●ひじきの煮物
豆ひじき	冷凍	100g	61	0.2	2日目 ●なめたかれいの焼き物 ●たこ唐揚げ
煮物セット(さつま揚げ・ちくわ)	冷凍	2人用	122	1.6	
北海道産なめたかれい(吊るし干し)	冷凍	1枚 (250g)	124	1.6	
たこの唐揚げ	冷凍	150g	110	1.2	
ひとくち MEMO	豆ひじき 長崎県産の太く煮崩れしにくい芽ひじきと、国産のふっくらとした大粒の大豆を使用しております。解凍後、そのまま煮物、炒め物、和え物、サラダにお使いいただけます。				

※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)

船凍銀だら切身

- 2切(140g)
 水 1/2カップ
 酒 大さじ2
 ④ 砂糖・しょうゆ・みりん・ 各大さじ1
 しょうが(うす切り) 1片
 白髪ねぎ 適量

作り方

- ① 銀だらは解凍して水気を拭き取る。
- ② フライパンに④を入れて煮立たせ、①を入れて落とし蓋をし、中火で7~8分煮汁が少なくなるまで煮る。
- ③ 器に盛り付け白髪ねぎを添える。



6日月
7日必
お届け

船凍銀だら切身 を使って
銀だら煮付

1人分あたり

カロリー	塩分
127kcal	2.6g

材料(2人分)

- めかじきステーキ用 ... 2切(200g)
 塩・黒こしょう 少々
 にんにく(うす切り) 1片
 バター 10g
 ④ 酢・しょうゆ 各大さじ1

作り方

- ① めかじきステーキ用は解凍して水気を拭き取り、塩・黒こしょうを振る。
- ② フライパンにバターとにんにくを入れて加熱し、香りがたったら④を加えて混ぜ、めかじきを入れる。
- ③ 両面に焼き色をつけて好みの焼き加減まで焼き、器に盛り付け、残ったたれをかける。



10日金
11日土
お届け

めかじきステーキ用 を使って

めかじきのレアステーキ

1人分あたり

カロリー	塩分
198kcal	2.1g

レアで食べられる
めかじきなので、好みの
焼き加減どうぞ。



1月17日金~23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
17日
(金)

Bコース
18日
(土)

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
栃木県産豚ロース スライス	チルド	200g	263	0.1	1日目 ●豚肉のねぎ巻きフライ ●子持ち からふとししゃも
子持ちからふとししゃも	冷凍	120g	163	1.7	2日目 ●天井 ●しじみ汁
天井の具セット	冷凍	2人用	200	2.0	
冷凍大和しじみ (宍道湖産)	冷凍	150g	54	0.4	
ひとくち MEMO	天井の具セット えび、さつまいも、まいたけの天ぷらとタレの セットです。				冷凍大和しじみ(宍道湖産) 島根県宍道湖産の手掘りしじみです。出汁の 出も良く、砂噛みが少ないことが特徴です。



Aコース
20日
(月)

Bコース
21日
(火)

2人用
本体価格
2,030円
(税込 2,192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
さわらとろみ漬	冷凍	2切 (140g)	177	0.6	1日目 ●さわらとろみ漬焼き ●長崎蒲鉾
長崎蒲鉾・おつまみれんこん	チルド	110g	117	1.6	2日目 ●刺身盛り合わせ
メバチまぐろ切り落とし	冷凍	100g	100	0.8	
真鱈昆布じめお刺身用	冷凍	60g	55	2.1	
ひとくち MEMO	さわらとろみ漬 生姜を加えた醤油たれに鮮度の良い寒さわら を漬け込みました。生姜の風味が魚の臭みを 抑え、旨味を引き出しています。				真鱈昆布じめお刺身用 三陸近海で獲れた新鮮な真鱈を生から処理し て昆布メにしました。食感が良く旨味がありま す。

Aコース
22日
(水)

Bコース
23日
(木)

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
脂がのった赤魚切身	冷凍	2切	211	0.2	1日目 ●赤魚の塩焼き ●とち油揚げの ねぎみそ添え ●べったら漬
国産とち油揚げ	チルド	1枚	386	0.0	2日目 ●いかの オイスターソース炒め ●キャベツ焼売
江戸べったら漬	チルド	1個	54	2.4	
いかのオイスターソース炒めセット	冷凍	190g	131	3.7	
キャベツ焼売	冷凍	4個 (140g)	142	1.3	
ひとくち MEMO	国産とち油揚げ 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しました。				いかのオイスターソース炒めセット 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。

材料(2人分)

栃木県産豚ローススライス ……200g
長ねぎ ……2本
塩・こしょう ……少々
A 小麦粉・水 ……各大さじ4
パン粉 ……適量
中濃ソース ……適量
練がらし ……お好みで
千切りキャベツ ……適量

作り方

- ① 長ねぎは4～5mm間隔で斜めに切り目を入れ、反対側からも同様に切り目を入れ、肉の枚数に合わせて4～5cmの長さ切る。
- ② 豚肉を一枚広げ、手前に長ねぎを一つのせてきつめに巻く。残りも同様に巻き、塩・こしょうを振る。
- ③ ②に混ぜ合わせたAを付け、パン粉をまぶす。
- ④ フライパンに1cm程度油を熱し、③を入れて揚げ、油を切る。
- ⑤ 器に千切りキャベツをのせ、④を盛り付け、中濃ソースとからしを添える。



17日金
18日土
お届け

栃木県産豚ローススライス を使って

豚肉のねぎ巻きフライ

1人分あたり	
カロリー	塩分
574kcal	0.8g

材料(2人分)

国産とちお揚げ ……1枚
長ねぎ(みじん切り) ……1/3本
ごま油 ……大さじ3
A みそ・砂糖 ……各大さじ1
しょうが(すりおろす) ……小さじ1
万能ねぎ(小口切り) ……適量

作り方

- ① フライパンにごま油を熱し、長ねぎを入れて炒める。
- ② 途中、Aを加えて混ぜ合せ、ねぎみそを作る。
- ③ 別のフライパンにとちお揚げを入れて加熱し、両面に焼き色をつけて焼き上げる。
- ④ 食べやすく切って器に盛り付け、②のねぎみそをのせ、万能ねぎを散らす。



22日水
23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添え

1人分あたり	
カロリー	塩分
440kcal	1.1g

1月24日金～30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
24日
(金)

Bコース
25日
(土)

2人用
本体価格
2,050円
(税込 2,214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 ●魚介鍋
北海道産真だらちり鍋セット		冷凍	2人用	81	2.4	
切渡りガニセット(汁物用)		冷凍	100g	74	1.3	
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	
そのまんまさぬきうどん		冷凍	180g	118	0.4	
ひとくち MEMO	北海道産真だらちり鍋セット			そのまんまさぬきうどん		
	北海道産の真鰯とボイルホタテを鍋セットにしました。添付のタレとお好みの野菜を入れ、加熱してどうぞ。			さぬきうどんのために香川県が年月をかけて開発した小麦「さぬきの夢」を100%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。		

Aコース
27日
(月)

Bコース
28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	おすすめの献立 1日目 ● 鮭山漬焼き ● みそ田楽 2日目 ● ハンバーグ ● ハッシュドポテト ● 白菜とハムの コールスローサラダ
北海道産鮭山漬		冷凍	2切 (140g)	124	2.5	
国産みそ田楽		常温	4本	36	0.6	
栃木県産牛豚合挽ハンバーグ		冷凍	2個 (300g)	254	1.1	
レンジでいつでもハッシュドポテト		冷凍	6枚 (276g)	74	0.4	
無塩せきローズハムスライス 		チルド	60g	116	2.5	
ひとくち MEMO	北海道産鮭山漬 北海道産の鮭を使用した山漬は、塩蔵と寒風干しをすることによって水分を取り除き、旨味だけが凝縮され美味しさが増します。昔ながらの秘伝の味を是非ご賞味下さい。			無塩せきローズハムスライス 国産豚肉、食塩、砂糖、香辛料で製造したシンプルな配合のローズハムです。肉の旨味を楽しんでいただけます。		

Aコース
29日
(水)

Bコース
30日
(木)

2人用
本体価格
1,710円
(税込 1,847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
氷温熟成カラスカレイ煮付		冷凍	100g ×2袋	170	0.9	
めかぶ三升漬		冷凍	40g ×2個	43	2.0	
特別栽培国産小粒納豆		チルド	3個	175	1.4	
シマホッケ一夜干し切身		冷凍	2切 (160g)	178	0.7	
お料理サラダスティック 		チルド	10本	93	1.5	
ひとくち MEMO	めかぶ三升漬			特別栽培国産小粒納豆		
	岩手県産のめかぶを刻み、ボイルした後に三升の調味液(醤油、麴、唐辛子)と混合しました。			納豆専用品種「納豆小粒(しょうりゅう)」使用。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。		

材料(2人分)

北海道産真だらちり鍋セット・2人用
切渡りガニセット 100g
栃木県産しいたけ 1枚
お好みの野菜 適量
日光国産大豆湯とうふ 1/4丁
そのまんまさぬきうどん 180g

作り方

- ① 真だらちり鍋セット、切渡りガニセットは解凍する。
- ② しいたけ、お好みの野菜、湯とうふは食べやすく切る。
- ③ 鍋にタレと水を入れて希釈し、沸騰したら①、②を加えて煮込む。
- ④ そのまんまさぬきうどんは解凍し、お好みのタイミングで③に加えて煮込む。

1人分あたり	
カロリー	塩分
325kcal	4.4g
(汁全量を含む)	



24日金
25日土
お届け

北海道産真だらちり鍋セット・切渡りガニセット(汁物用)・
栃木県産しいたけ・日光国産大豆湯とうふ・そのまんまさぬきうどん を使って

魚介鍋

無塩せきロースハムスライス を使って

白菜とハムのコールスローサラダ

材料(2人分)

無塩せきロースハムスライス(千切り)
..... 60g
白菜(千切り) 1/8個
にんじん(千切り) 1/4本

マヨネーズ 大さじ2
酢・砂糖 各大さじ1
A オリーブオイル 大さじ1/2
塩 小さじ1/2
こしょう 少々
黒こしょう 適量

作り方

- ① ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ② ハムと野菜を①に入れてしっかりと和える。
- ③ 器に盛り付けて黒こしょうを振る。

30分程度冷蔵庫で寝かせると、味が
馴染んでより美味しくなります♪

1人分あたり	
カロリー	塩分
215kcal	2.3g

27日月
28日火
お届け



29日水
30日木
お届け

お料理サラダスティック を使って

かにかまでシンプル茶碗蒸し

材料(2人分)

お料理サラダスティック
..... 1/2パック
生しいたけ(薄切り) ... 1枚

卵(溶く) 2個
だし汁 2カップ
A 塩 小さじ1
しょうゆ 小さじ1/2
三つ葉 お好みで

作り方

- ① お料理サラダスティックは大き目にほぐす。
- ② ボウルにAを入れてしっかりと混ぜ合わせ、ザルでこす。
- ③ 耐熱容器に①、しいたけを入れ、②を注ぐ。
- ④ 蒸し器を火にかけ、蒸気があがったら③にアルミホイルで蓋をして入れ蒸す。
- ⑤ 蒸し上がったらか好みで三つ葉をのせる。

1人分あたり	
カロリー	塩分
103kcal	3.8g

1月 6日(月)~11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(月)

Bコース

7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
栃木県産豚挽肉 パラパラミート	冷凍	150g	221	0.1	1日目 ●マーボー餅 ●もっちりチヂミ 2日目 ●海鮮ぶっかけ丼 ●茶碗蒸し ●たい焼き
国産ニラのもっちりチヂミ	冷凍	6個 (108g)	128	1.1	
海鮮ぶっかけ丼 (サーモン)	冷凍	100g ×2パック	92	2.5	
国産具材の茶碗蒸し	チルド	160g ×2個	43	0.8	
たい焼き(十勝産あずき)	冷凍	2個 (180g)	208	0.7	
ひとくち MEMO	国産ニラのもっちりチヂミ 白身魚すり身の生地をもっちりとした生地に仕上げ、えびとニラを混ぜ込みました。焼いて食べた時にもっちりとした食感とえびのプリプリ感、ニラの風味が口の中で広がります。ニラは国産ニラを使用しています。				たい焼き(十勝産あずき) 十勝産のあずきで作ったつぶあんのたい焼きです。程よい甘さのつぶあんをたっぷり入れました。つぶあんの美味しさをご堪能ください。

2人用
本体価格
2,560円
(税込 2,765円)

Aコース

8日(水)

Bコース

9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
	北海道羅臼産鍋用たら切身 	冷凍	150g	79	0.3	
	北の大豆もめん豆腐 	チルド	180g ×2個	83	0.1	
	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	190	1.2	
	半熟煮たまご	チルド	2個	149	1.2	
ひとくち MEMO	無着色辛子明太子 粒子感にこだわったマイルドな味わいの辛子明太子です。					
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・生姜が香る、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
1,920円
(税込 2,074円)

Aコース

10日(金)

Bコース

11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	1日目 ●豚肉とキャベツの炒め物 ●納豆 2日目 ●銀ひらすとろみ漬焼き ●すいとん汁
カット野菜(キャベツ野菜炒め)	チルド	230g	25	0.0	
あさひ納豆国産極小粒	チルド	2個	187	1.1	
銀ひらすとろみ漬	冷凍	2切 (160g)	156	0.7	
すいとん(タレ付)	冷凍	260g	142	3.7	
みつせ鶏もも肉小間切れ	冷凍	160g	149	0.2	すいとん(タレ付) すいとんと小袋のタレのセットです。お好みのお肉や野菜と煮込んで、お召し上がりください。タレは、しょうゆベースに魚介や昆布などでうまみをもたせ、野菜とすいとんが美味しくいただける味に仕上げました。
国産野菜でらくらく調理 汁物料理用	チルド	300g	39	0.1	
ひとくち MEMO	すいとん(タレ付) すいとんと小袋のタレのセットです。お好みのお肉や野菜と煮込んで、お召し上がりください。タレは、しょうゆベースに魚介や昆布などでうまみをもたせ、野菜とすいとんが美味しくいただける味に仕上げました。				

2人用
本体価格
2,350円
(税込 2,538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)

栃木県産豚挽肉パラパラミート…… 150g
赤唐辛子(輪切り) …… 少々
ごま油 …… 小さじ2
酒・砂糖・みそ …… 各小さじ2
しょうゆ …… 小さじ1
鶏ガラスープの素 …… 小さじ1/2
A にんにく(すりおろす) …… 小さじ1
しょうが(すりおろす) …… 小さじ1
水 …… 1カップ
水溶き片栗粉 …… 適量
切りもち …… 2個
油 …… 適量
万能ねぎ(小口切り) …… 適量

作り方

- ① フライパンにごま油と赤唐辛子を入れて熱し、香りが立ったら豚挽肉を加えて炒める。
- ② 豚肉の色が変わったら、合わせておいたAを加えて煮立たせる。
- ③ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④ 別のフライパンに油を引き、1個を8等分に切ったお餅を並べ、くっつかないように転がしながら焼く。
- ⑤ ③に④を加えて手早く混ぜ合わせ、器に盛り付け、万能ねぎを散らす。



6日月
7日必
お届け

栃木県産豚挽肉パラパラミートを使って

マーボー餅

1人分あたり

カロリー 塩分
376kcal 1.6g

北海道羅臼産鍋用たら切身・北の大豆もめん豆腐を使って

たら豆腐

材料(2人分)

北海道羅臼産鍋用たら切身 水 …… 2カップ
…… 150g 酒 …… 大さじ1
塩 …… 少々 ぼん酢しょうゆ …… 適量
北の大豆もめん豆腐・180g×2個 大根おろし …… 適量
昆布(5cm) …… 1枚 お好みの薬味 …… 適量

作り方

- ① 昆布はペーパータオルでサッと拭き、鍋に水と共にに入れて20～30分間程おく。
- ② たらは解凍して水気を拭き取り、塩を振って5分程おく。熱湯をかけて霜降りをし、サッと水洗いして水気を切る。
- ③ 豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ④ ①の鍋に酒を入れて火にかけ、煮立ったら②と③を入れる。
- ⑤ たらに火が通ったら、ぼん酢しょうゆや大根おろし、お好みの薬味と一緒にどうぞ。

1人分あたり

カロリー 塩分
215kcal 0.9g



8日水
9日金
お届け



10日金
11日土
お届け

すいとん(タレ付)・みつせ鶏もも肉小間切れ・国産野菜でらくらく調理 汁物料理用を使って

すいとん汁

材料(4杯分)

すいとん(タレ付) …… 260g 水 …… 3カップ
みつせ鶏もも肉小間切れ… 160g 万能ねぎ(小口切り) …… 適量
国産野菜でらくらく調理 七味唐辛子 …… お好みで
汁物料理用 …… 300g

作り方

- ① すいとんとタレ、鶏肉は解凍する。
- ② 鍋に水3カップを入れて中火にかける。
- ③ 沸騰したら①と汁物料理用の野菜を汁ごとに入れる。
- ④ 具材に火が通ったら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 塩分
181kcal 2.6g

1月15日水～21日火



レシピ紹介商品

季節のメニュー

ごはんの日

特別メニュー

Aコース

15日
(水)

Bコース

16日
(木)

2人用

本体価格
2,050円
(税込 2,214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 ●照り焼きチキン ●エビマヨ
レンジで簡単エビマヨ	冷凍	6尾 (105g)	210	2.1	2日目 ●鮭としめじの ホイル焼き ●京雪花菜 (おからの煮物)
熟成紅鮭切身	冷凍	2切 (140g)	136	1.7	
しめじ	チルド	100g	18	0.0	
豆乳入り京雪花菜	冷凍	100g	91	0.5	
ひとくち MEMO	レンジで簡単エビマヨ 大きな海老をエビマヨネーズで和えました。お子様にも大人気の商品です。レンジで簡単に調理できます。 豆乳入り京雪花菜 国産白芽大豆からとった白くキメの細かいおからを使用し、九条ねぎ、京揚げ、椎茸、人参、鶏肉を加え、しっかり感をだすために豆乳を加え炊き上げました。				

Aコース

17日
(金)

Bコース

18日
(土)

2人用

本体価格
1,900円
(税込 2,052円)

お届け商品	温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g	おすすめの献立
いかのオイスターソース炒め セット	冷凍	190g	131	3.7	1日目 ●いかの オイスターソース炒め ●生姜焼売
カット野菜 (きのこもやし炒め)	チルド	230g	17	0.0	2日目 ●とり飯 ●海老しんじょうの あんかけ
生姜焼売	冷凍	6個 (132g)	186	0.9	
みつせ鶏とり飯の素	冷凍	180g	183	3.8	
海老しんじょう	チルド	4個	159	1.1	
ひとくち MEMO	いかのオイスターソース炒めセット 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。ボリュームも満点です。 海老しんじょう ブリットした海老と卵のコクが美味しい海老しんじょうです。温めるとふんわり美味しく召し上がれます。				

Aコース

20日
(月)

Bコース

21日
(火)

2人用

本体価格
2,400円
(税込 2,592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
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	1日目 ●チーズインハンバーグ ●ほうれん草と ベーコンのソテー ●コーングラタン
国産具材使用 ほうれん草&ベーコンミックス	冷凍	160g	49	0.4	2日目 ●さばのおろし煮 ●めかぶ
コーングラタン	冷凍	2個 (200g)	119	0.5	
氷温造りさばのおろし煮	冷凍	90g x2パック	284	1.7	
三陸産めかぶ(たれ付き)	冷凍	2個 (80g)	28	2.0	
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。 コーングラタン マカロニと北海道コーンたっぷりのグラタンです。クリーミーなホワイトソースが濃厚な味を表現し、コーンの甘みがホワイトソースの味を一段と引き立て年齢を問わず、どんな様でもおいしく召し上がれます。				

材料(2人分)

熟成紅鮭切身 …… 2切(140g)
しめじ(ほぐす) …… 100g
油 …… 適量
酒 …… 大さじ1/2
バター …… 10g
ぽん酢しょうゆ …… 小さじ1
かいわれ大根 …… 適量

作り方

- ① 鮭は解凍し、水気を拭き取る。
- ② アルミホイルに薄く油を塗り、鮭一切れをおき、しめじの半量を載せる。その上に酒とバターを載せてアルミホイルを閉じる。同様にもう一つも作る。
- ③ フライパンに②を並べ入れて1cm程の水を入れ、蓋をして弱めの中火で10分程蒸し焼きにする。
- ④ 器に盛り付けてぽん酢しょうゆをかけ、かいわれを飾る。

1人分あたり

カロリー 塩分
190kcal 1.8g



15日水
16日木
お届け

熟成紅鮭切身・しめじ を使って

鮭としめじのホイル焼き

材料(2人分)

海老しんじょう …… 4個
しょうゆ …… 小さじ1
みりん …… 小さじ1
A 和風だしの素 …… 小さじ1/3
片栗粉 …… 小さじ2
水 …… 1/2カップ
三つ葉 …… お好みで

作り方

- ① 小鍋にAを入れて火にかけ、混ぜながら加熱し、とろみがついたら火を止める。
- ② 海老しんじょうを耐熱皿にのせ、ラップをかけてレンジ(600W)で1分30秒間温める。
- ③ ②を器に盛り付けて①をかけ、お好みで三つ葉を飾る。

1人分あたり

カロリー 塩分
143kcal 1.4g



17日金
18日土
お届け

海老しんじょう を使って

海老しんじょうのあんかけ

1月22日水～30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
22日
(水)

Bコース
23日
(木)

2人用
本体価格
2,220円
(税込 2,398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		
メカジキ切り落とし(加熱用) 	冷凍	200g	141	0.2		
ほたてワタンスープ・塩スープ	冷凍	112g	125	8.1		
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。					

Aコース
24日
(金)

Bコース
25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	カロリー	塩分	おすすめの献立
		2人用	Kcal/100g	g/100g	
シマホッケふっくら干し	冷凍	2枚 (200g)	178	0.7	1日目 ●シマホッケの焼き物 ●ひとくち揚げかま 2日目 ●鶏つみれの塩麹鍋
ふわっとひとくち揚げかま	チルド	8個	233	1.6	
 黄金生姜入り鶏つみれの塩麹鍋	冷凍	230g	102	6.3	
 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	黄金生姜入り鶏つみれの塩麹鍋 「国産産黄金しょうが」の千切りを入れた和風の鶏つみれと塩麹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
27日
(月)

Bコース
28日
(火)

2人用
本体価格
2,070円
(税込 2,236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	
	栃の木 まいたけ 	チルド	100g	15	0.0	
	静岡県産釜揚げしらす	冷凍	40g	99	2.8	
	大葉にんにく醤油炙りかつお	冷凍	170g	129	1.2	
	ほたての炊込みご飯	冷凍	2合用	86	6.8	
ひとくち MEMO	ほたての炊込みご飯 ほたてと特製の炊込みご飯のタレをセットにしました。炊飯器に入れるだけでほたての風味豊かな美味しい炊込みご飯が手軽にお召し上がりいただけます。					

Aコース
29日
(水)

Bコース
30日
(木)

2人用
本体価格
1,270円
(税込 1,372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	
	もやし 	チルド	250g	14	0.0	
	特別栽培国産小粒納豆	チルド	3個	175	1.4	
	目鯛昆布だし醤油漬	冷凍	2切 (140g)	126	1.1	
	焼ちくわいそべ天	冷凍	4本	245	1.4	
ひとくち MEMO	特別栽培国産小粒納豆 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)

メカジキ切り落とし(加熱用)・・・200g
A しょうゆ・酒 …… 各大さじ1/2
 片栗粉 …… 適量
 油 …… 適量
 長ねぎ(みじん切り) …… 1/4本
 しょうゆ …… 大さじ1
B 酢 …… 大さじ3/4
 砂糖 …… 大さじ1/2
 ごま油 …… 小さじ1/2
 白ごま …… 大さじ1/2

作り方

- ① メカジキは解凍して水気を拭き取り、ビニール袋に**A**と共に入れて下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶして熱した揚げ油でカラッと揚げる。
- ③ ②を器に盛り付けて混ぜ合わせた**B**をかける。



22日水
23日木
お届け

メカジキ切り落とし(加熱用)を使って メカジキの油淋鶏風

1人分あたり	
カロリー	塩分
190kcal	2.2g

栃木県産豚バラうす切り・栃の木 まいたけを使って 豚しゃぶとまいたけの中華風マリネ

材料(2人分)

栃木県産豚バラうす切り・・・180g
 栃の木 まいたけ …… 100g
 長ねぎ(みじん切り) …… 1/4本
 しょうゆ・ごま油 …… 各大さじ1
A 酢 …… 大さじ1/2
 鶏ガラスープの素 …… 小さじ1/2

作り方

- ① 豚肉は解凍して食べやすい大きさに切る。
- ② まいたけは小房に分ける。
- ③ 長ねぎは耐熱容器に入れてラップをし、レンジ(600W)で1分間温めてラップを外して冷ます。
- ④ 鍋に湯を沸かし、②を茹でて玉じゃくしですくい取り、水気を切る。
- ⑤ ④の鍋に続けて①を入れて茹で、火が通ったらザルにあげて水気を切り、冷ます。
- ⑥ ボウルに③、④、⑤、合わせた**A**を入れてよく和え、10分程馴染ませて器に盛り付ける。

1人分あたり	
カロリー	塩分
431kcal	1.7g



27日月
28日火
お届け



29日水
30日木
お届け

栃木県産豚小間肉(モモ)・もやしを使って 豚小間ともやしのチーズ焼き

材料(2人分)

栃木県産豚小間肉(モモ)・・・180g
 もやし …… 250g
 油 …… 小さじ2
 塩・こしょう …… 少々
 ピザ用チーズ …… 80g
 黒こしょう …… 少々
 パセリ(みじん切り) …… 適量

作り方

- ① フライパンに油を引いてもやしを敷き詰め、塩・こしょうをする。
- ② 豚肉でもやしを覆うように広げて並べ、塩・こしょうをする。
- ③ ②の上にチーズを散らし、蓋をして中火で10～12分蒸し焼きにする。
- ④ 蒸し上がったたら黒こしょうを振り、パセリを散らす。

1人分あたり	
カロリー	塩分
345kcal	1.4g

1月 6日月～16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

6日(月)

Bコース

7日(火)

2人用
本体価格
2,120円
(税込 2,290円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
銀座伴助 赤魚開き干し		冷凍	約380g	118	1.1
ポークジンジャー(栃木県産豚ロース使用)		冷凍	220g	236	1.2
たい焼き(十勝産あずき)		冷凍	2個(180g)	208	0.7
ひとくち MEMO	ポークジンジャー(栃木県産豚ロース使用) 梨果汁と塩、こしょうで下味をつけた栃木県産豚ロースの切身と、生姜の効いた醤油だれをセットにしました。 たい焼き(十勝産あずき) 十勝産のあずきで作ったつぶあんのたい焼きです。程よい甘さのつぶあんをたっぷり入れました。つぶあんの美味しさを堪能ください。				

Aコース

8日(水)

Bコース

9日(木)

2人用
本体価格
1,910円
(税込 2,063円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
越の鶏肩小肉のふっくら旨塩焼き		冷凍	300g	128	1.1
日本海産ぶり刺身用		冷凍	140g	115	0.2
ホッキ貝(刺身用)		冷凍	100g(5～7粒)	73	0.6
ひとくち MEMO	日本海産ぶり刺身用 日本海で漁獲されたぶり(幼魚)を刺身用に三枚に卸し腹骨、血合骨を取り除き、皮を除去しました。 ホッキ貝(刺身用) 鮮度の良いホッキ貝を現地でむき身にしてブランチング加工し凍結しました。解凍後お好みの大きさにスライスしてお刺身に、またバター焼き等でも美味しくお召し上がりいただけます。				

Aコース

10日(金)

Bコース

11日(土)

2人用
本体価格
2,050円
(税込 2,214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
小田原おでんセット		チルド	2人用	141	3.0
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。 小田原おでんセット 選び抜いた原料を使用し、魚本来の美味しさが味わえるおでん種のセットです。				

Aコース

15日(水)

Bコース

16日(木)

2人用
本体価格
1,420円
(税込 1,534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
船凍銀だら切身		冷凍	2切 (160g)	222	0.2
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。 船凍銀だら切身 鮮度の良い銀だらを切身状にカットしております。				



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

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」、刻んだ小田原蒲鉾とカニを混ぜたふんわり食感の「かに団子」、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し上がりください。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し上がれます。

10日金
11日土
お届け

盛り付けイメージ

※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)

とちぎゆめポーク肩ローススライス…150g
しめじ……………1/2パック
ごぼう(ささがき)……………1/2本
しょうが(千切り)……………2片
塩……………少々
油……………適量
米(研ぐ)……………2合
酒……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1
A みりん……………小さじ2
和風顆粒だし……………小さじ1
万能ねぎ(小口切り)………お好みで

作り方

- ① 豚肉は1cm幅に切り、しめじは石づきを取ってほぐす。
- ② 鍋に油を熱し、①とごぼう、しょうがを入れて炒め、塩で味付けをする。
- ③ 炊飯釜に米と②、Aを入れ2合の目盛りまでの水を加えて炊飯する。
- ④ 器に盛り付け、お好みで万能ねぎを散らす。



10日金
11日土
お届け

とちぎゆめポーク肩ローススライスを使って

しょうがたっぷり 豚とごぼうの炊き込みご飯

2合分

カロリー	塩分
1,598kcal	6.1g

材料(2人分)

菜彩鶏モモ肉(一口大に切る)…300g
A しょうが(すりおろす)…小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1
玉ねぎ(薄切り)……………1/4個
白菜(短冊切り)……………2~3枚
しめじ(ほぐす)……………1/2パック
バター……………10g
小麦粉……………大さじ1と1/2
牛乳……………1カップ
コンソメ……………小さじ2
黒こしょう……………適量

作り方

- ① 鶏肉はAで下味を付ける。
- ② フライパンにバターを溶かし、玉ねぎを入れてサッと炒める。続いて、白菜の芯→葉の順に加えて炒める。
- ③ ②に①としめじを加え、肉の色が変わったら小麦粉を全体に振って更に炒める。粉っぽさがなくなったら牛乳を加え、混ぜながら煮る。ふたをして弱火で少し煮詰め、コンソメで調味する。
- ④ 器に盛り付け、黒こしょうを振る。



15日水
16日木
お届け

塩分がききやすい牛乳を使うと、少ない調味料でもしつかりとした味になります。

菜彩鶏モモ肉(岩手県産)を使って

白菜と鶏肉のクリーム煮

1人分あたり

カロリー	塩分
479kcal	2.1g

1月17日金～23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
17日
(金)Bコース
18日
(土)2人用
本体価格
1,450円
(税込 1,566円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
とちぎゆめポークローススライス		チルド	250g	263	0.1
瀬戸内産漁師のたこめし		冷凍	2合用	194	4.5
ひとくち MEMO	とちぎゆめポークローススライス 飼料にこだわった栃木県産の銘柄豚です。				
瀬戸内産漁師のたこめし 瀬戸内海産の新鮮な真蛸と伊予名産の松山あげ、だし用の良質な昆布をセットにしました。					

Aコース
20日
(月)Bコース
21日
(火)2人用
本体価格
1,790円
(税込 1,933円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
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
北海道産なめたかれい(吊るし干し)		冷凍	1枚 (250g)	124	1.6
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。				
北海道産なめたかれい(吊るし干し) 北海道産の良質な原料を使用し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。					

Aコース
22日
(水)Bコース
23日
(木)2人用
本体価格
2,890円
(税込 3,121円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
とちぎ霧降高原牛ローストビーフ (タレ付)		冷凍	176g	305	2.0
真ほっけ半身干し		冷凍	2枚 (240g)	176	1.8
ひとくち MEMO	とちぎ霧降高原牛ローストビーフ(タレ付) 栃木県産ブランド牛霧降高原牛の内モモ肉をオリジナルのスパイスで味付けし、低温調理法でジューシーに仕上げました。				
真ほっけ半身干し 北海道産の真ほっけを鳴門の海水を使った塩で仕上げました。身が柔らかくふっくらと仕上がっております。					

17日金・18日土
お届け

2合用 120g

瀬戸内産
漁師のたこめし

瀬戸内海の急流の岩場で流されないように踏ん張っている真だこはその身が引き締まり実に美味。伊予名産の松山揚げと炊き込む瀬戸内の味、たこめし。食べやすくひと口大に切った真だこの食感と深い味わいをご飯に染み渡ります。たこ独特の風味と甘みがしっかりと染み込んだ旨味たっぷりのたこめしをお召し上がりください。また、お好みで刻みのりや刻み葱など添えてどうぞ。



材料(2～3人分)

とちぎゆめポークローススライス… 250g
 キャベツ(大きめの葉) ……9枚
 粉チーズ ……適量
 玉ねぎ(薄切り) ……1/2個
 水 ……1/2カップ
 カットトマト缶 ……1/2缶
 ④ コンソメ ……小さじ1
 ローリエ ……1枚
 塩 ……少々
 パセリ(粗みじん切り) ……適量
 オリーブオイル ……適量

作り方

- ① 耐熱皿にキャベツをのせラップでふんわりと包み、レンジ(600W)で3分間加熱する。粗熱をとり、そのうち3枚を縦半分に切る。
- ② ①のうち切っていないキャベツを1枚広げ、その中心に豚肉を縦にのせ、キャベツの長さに合わせ肉を折り重ねる。表面に軽く塩・こしょうをし①の半分に切ったキャベツ1枚のせ、粉チーズを適量振る。両端を折り込みながらしっかりと巻き、残り5個分も同様に作る。
- ③ 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。④と巻き終わりを下にした②を加えて20分程煮込む。
- ④ 器に盛り付け、お好みでパセリを散らす。



17日金
18日土
お届け

1人分あたり
 カロリー 塩分
 448kcal 1.8g

とちぎゆめポークローススライス を使って

スライス肉で作る!ロールキャベツ

材料(2人分)

とちぎ霧降高原牛ローストビーフ(タレ付) ……176g
 赤パプリカ(千切り) ……1/3個
 黄パプリカ(千切り) ……1/3個
 かいわれ大根 ……1パック
 モッツアレラチーズ ……1パック
 添付のタレ ……1パック

作り方

- ① ローストビーフは解凍後、お好みの枚数に薄く切る。
- ② ①の枚数に合わせて野菜やチーズを分ける。
- ③ ①を広げ、②をのせてくるっと一巻きし、巻き終わりが下にくるように器に盛り付ける。添付のタレをかける。

中に巻く野菜はお好みのもので大丈夫です。



22日水
23日木
お届け

1人分あたり
 カロリー 塩分
 157kcal 0.7g

とちぎ霧降高原牛ローストビーフ(タレ付) を使って

野菜とチーズのローストビーフ巻き

1月24日金～30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

24日
(金)

Bコース

25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
坦々ごまみそ鍋セット (栃木県産豚肉使用)		冷凍	480g	250	3.5
銀ひらすとろみ漬		冷凍	2切 (160g)	156	0.7
ひとくち MEMO	坦々ごまみそ鍋セット(栃木県産豚肉使用) 栃木県産の豚バラ肉とスープ、麺をセットにした、白ごまがたっぷり入った坦々鍋です。鍋の最後にラーメンを入れてお楽しみください。 銀ひらすとろみ漬 生姜を加えた醤油たれにニュージーランドで獲れた銀ひらす(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。				

Aコース

27日
(月)

Bコース

28日
(火)2人用
本体価格
1,860円
(税込 2,009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
九州産大きなあじ天日干し		冷凍	2枚 (300g)	137	0.7
ひとくち MEMO	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。 九州産大きなあじ天日干し 長崎県五島・対馬沖で漁獲された真あじのみを使用。加工後は天日干しハウスで一枚一枚丁寧に干し上げました。				

Aコース

29日
(水)

Bコース

30日
(木)2人用
本体価格
1,880円
(税込 2,030円)

お届け商品		温度帯	分量 2人用	カロリー Kcal/100g	塩分 g/100g
とちぎゆめポークバラスライス		チルド	250g	395	0.1
お刺身級鮮魚のフライ「まとう鯛」		冷凍	4枚 (150g)	174	0.4
ふぞろいほたてのクリームコロッケ		冷凍	4個 (105g)	201	0.7
ひとくち MEMO	お刺身級鮮魚のフライ「まとう鯛」 お刺身でも食べられる鮮度の魚を使った岡富商店の「お刺身級鮮魚のフライ」シリーズ。小骨がなく上品で淡白な白身魚のマトウダイは、小さなお子さんでもパクパク食べられて大人気です。フランス料理やイタリアンで盛んに使われる高級魚でムニエルの定番です。 ふぞろいほたてのクリームコロッケ 北海道産の帆立貝柱を使用したクリームコロッケです。				

とちぎ

ゆめポーク



※写真はイメージです。

とちぎゆめポーク肩ローススライス 10日金・11日土 お届け
とちぎゆめポークローススライス 17日金・18日土 お届け
とちぎゆめポークバラスライス 29日水・30日木 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を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(2~3人分)

とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ)・・・200g
 しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
 ① すりごま・・・・・・・・大さじ1
 砂糖・・・・・・・・大さじ1/2
 にんにく(みじん切り)・・・・・・2片
 ごま油・・・・・・・・・・適量
 水・・・・・・・・・・3カップ
 コチュジャン・・・・・・・・大さじ1
 ② 鶏ガラスープの素・・・・・・大さじ1弱
 しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
 豆板醤・・・・・・・・小さじ1/3弱
 にんじん(細切り)・・・・・・1/3本
 しいたけ(薄切り)・・・・・・2枚
 長ねぎ(斜め薄切り)・・・・・・1本
 豆もやし・・・・・・・・・・1/2パック
 卵(溶く)・・・・・・・・・・1個
 にら(3cm幅に切る)・・・・・・1/2束

作り方

- ① 鍋にごま油とにんにくを入れて弱火で熱し香りが立ったら、解凍した牛肉を入れて炒める。肉の色が変わったら①を加えて味付けをする。
- ② 肉にしっかりと味が付いたら、②とにんじんを入れて煮る。沸騰したら、しいたけ、長ねぎ、豆もやしの順で加えて火を通す。
- ③ 再び沸騰したら、卵を回しかけ、ゆっくりと菜箸でかき混ぜる。最後ににらを加えて1~2分したら火を止め、器に盛り付ける。



1人分あたり
 カロリー 257kcal 塩分 4.0g
 (汁全量含む)

とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ)を使って

具たくさん!ユッケジャンスープ

材料(2~3人分)

とちぎゆめポークバラスライス・・・250g
 大根(2mm幅半月切り)・・・・・・1/3本
 長ねぎ・・・・・・・・・・1本
 水・・・・・・・・・・4カップ
 酒・・・・・・・・・・1/4カップ
 ① 鶏ガラスープの素・・・・・・大さじ1
 塩・・・・・・・・・・小さじ1と1/3
 一味唐辛子・・・・・・・・・・適量
 ごま油・・・・・・・・・・適量

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。ねぎは斜め薄切りにし、冷水で5分程度さらし、水気をよく切る。
- ② 鍋に①を全て加え、中火にかける。煮立ったら豚肉と大根を入れ、再びフツフツとしてきたらアクを取り、弱めの中火で5分程煮る。
- ③ 中央に①のねぎをのせ、一味唐辛子を振り、ごま油を回しかける。



29日 (29th)
 30日 (30th)
 お届け

とちぎゆめポークバラスライスを使って

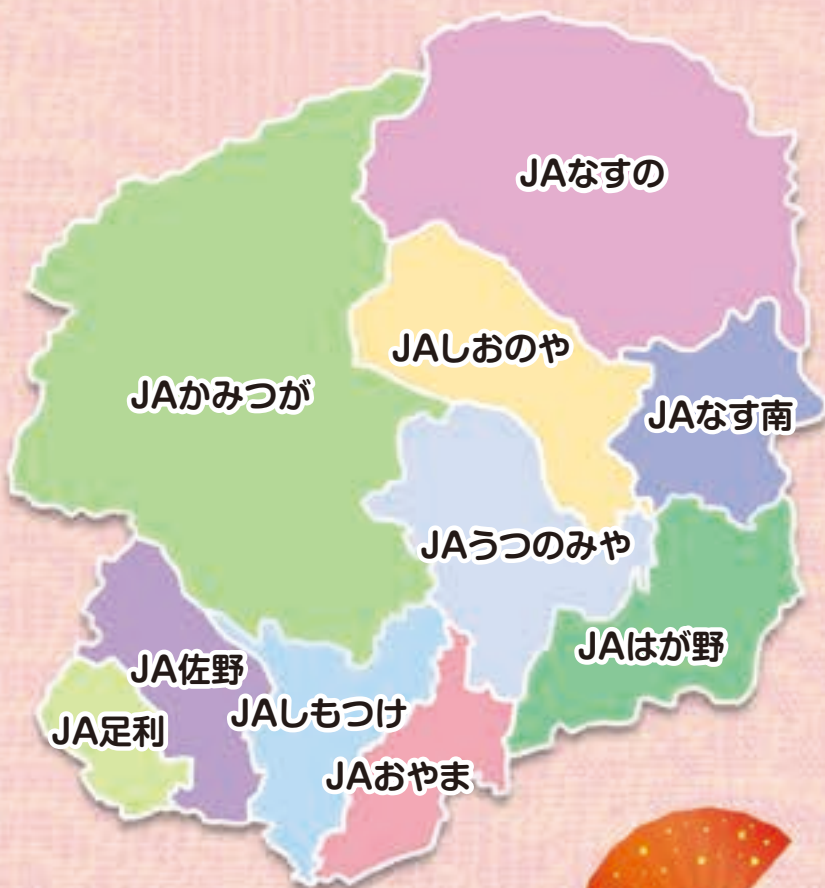
豚バラと大根のねぎ塩鍋

1人分あたり
 カロリー 388kcal 塩分 3.7g
 (汁全量含む)

**2025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!

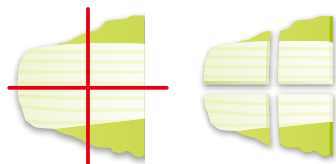
これであなたも白菜マスター

旬を迎える白菜には、色々なバリエーションの切り方があり、切り方によって火の通るスピードや食感、味の染み方などが異なります。料理にあわせた切り方をする事でワンランク上のおいしい白菜料理を楽しみましょう♪

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。

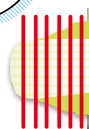


02

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とした食感。

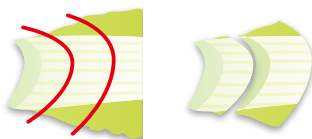
■ 縦切り
繊維に沿って好みの長さに。水分が逃げにくくシャキシャキ食感に。



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。



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。



JA ふれあい食材からのお知らせ

ふれあいさんの コレがおすすめ!

昨年大好評だったあの企画を今年もやります♪

おすすめ商品をご紹介します♪

麺商品



お肉商品



スイーツ商品



お魚商品





アンケートにご協力頂いたお客様の中から抽選で
千本松牧場
The PURE MILK Ice-cream

110ml
×6個

10名様に
プレゼント

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。



※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2月8日(土)まで（当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。）

① 今月（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 〒 _____ 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。

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



JAくらしの宅配便 冬のおすすめベスト3

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

JAくらしの宅配便からエコープ天ぷらそばが新登場!!
10月～2月頃までの季節限定商品です。カラッと揚がった
天ぷら付き
この機会にぜひお試し
ください。



お申し込み、お問い合わせは 各食材センターへ

那須町・那須塩原市・大田原市

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

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。