

旬の素材をおいしく食べよう

Cooking Advice
クッキングアドバイス

実りの秋、ひと皿に。

11月のキッチン。

秋の恵みが、食卓を彩る11月。

旬を迎えた魚や野菜など
季節のおいしさが豊かにそろいます。

素材の持ち味を生かした料理で

秋の恵みを存分に

楽しみましょう。

毎月18日は
ごはんの日

ハク!

11月のお届け日

日	月	火	水	木	金	土
1	休	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	休	休
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

宅配回数

10回

Aコース Bコース 休 休配日



Price /

マイキッチン コース

2人用 (赤) 23,760円
25,660円(税込)4人用 (黄) 41,390円
44,700円(税込)

ラクカジ コース

2人用 (白) 25,910円
27,983円(税込)

なごみ+ コース

1人用 (黄緑) 12,950円
13,985円(税込)※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。

マイキッチン レシピ

肉も魚もバランスよく。
初めての食材宅配ならまずはここから！



他のレシピも掲載中！
コチラから
チェックしてね♪

2回目

大根おろしで
さっぱりと！



食材
お届け日

A コース 6 金

B コース 7 土

たらの揚げおろし煮



材料(2人分)

北海道産真だら切身…2切(160g)
塩……………少々
酒……………少々
片栗粉……………適量
油……………適量

A { 水……………1カップ
しょうゆ……………大さじ2と1/2
みりん・酒……………各大さじ1と1/2
砂糖……………大さじ1/2
和風だしの素……………小さじ1
しょうゆ・みりん……………各少々
大根おろし……………200g
万能ねぎ(小口切り)……………適量

作り方

- 1 たらは解凍して水気を拭き取り、半分に切って塩、酒を振り10分程おく。たらの水気をキッチンペーパーで拭き取り、薄く片栗粉をまぶす。
- 2 フライパンに多めの油を熱し、①を入れて揚げ焼きにして油を切る。
- 3 小鍋にAを入れて加熱し、沸いたら②を入れて煮込む。
- 4 しょうゆ、みりん、大根おろしを加え、軽く煮立てて火を止める。
- 5 器に盛り付け万能ねぎを散らす。

5回目

豚肉と青菜の オイスター炒め

材料(2人分)

栃木県産豚ローススライス……………200g
A { しょうゆ・酒……………各小さじ1
小麦粉……………適量
ごま油……………適量
小松菜……………1束

B { みりん・酒・オイスターソース……………各大さじ1
しょうゆ……………小さじ1



6回目

豚肉と大根の 甘辛煮

材料(2人分)

栃木県産豚バラうす切り……………200g
ごま油……………大さじ1
大根……………300g
A { しょうゆ・みりん・砂糖……………各大さじ2
和風だしの素……………小さじ1/2
水……………1カップ
万能ねぎ(小口切り)……………適量



食材
お届け日

A コース 13 金

B コース 14 土



作り方

- 1 豚肉は食べやすく切ってAで下味をつけ、小麦粉をまぶす。小松菜は5cm長さに切って、葉と茎に分ける。
- 2 フライパンにごま油を入れて加熱し、豚肉を入れて炒める。豚肉の色が変わったら小松菜の茎を加え、更に炒める。
- 3 ②に混ぜ合わせたBを加えて30秒程炒め、小松菜の葉を加えてサッと炒め合わせ、器に盛り付ける。

食材
お届け日

A コース 16 月

B コース 17 火



作り方

- 1 豚肉は解凍して3cm長さに切る。大根は厚さ1cmのいちょう切りにする。
- 2 小鍋にごま油を入れて加熱し、豚肉を入れて炒める。豚肉に火が通ったら大根を入れ、中火で炒める。
- 3 ②に混ぜ合わせたAを加え、強火で煮込む。途中アクを取りながら煮詰め、煮汁が少し残る程度まで加熱する。
- 4 器に盛り付け、万能ねぎを散らす。

Rakukaji

ラクカジ レシピ

レシピ付きで迷わない！
20分でちゃんと
おうちごはん



他のレシピも掲載中!
コチラから
チェックしてね♪

照り焼きチキン丼



材料(2人分)

国産若鶏モモ肉 200g
塩・こしょう 少々
小麦粉 適量
油 適量

A { しょうゆ・酒・みりん ... 各大さじ1
砂糖 大さじ1/2

ごはん 茶碗2杯分
温泉たまご 2個
マヨネーズ お好みで

ごはんが進む
照り焼き
チキン丼。

食材
お届け日

A
コース

4

水

B
コース

5

木

作り方

- 1 鶏肉はひと口大に切り、塩・こしょうを振って薄く小麦粉をまぶす。
- 2 フライパンに油を入れて熱し、①の皮目を下にして並べ入れる。
- 3 焼き色が付いたら裏返し、蓋をして1～2分程蒸し焼きにする。
- 4 蓋を取って余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、合わせたAを加えて煮絡める。
- 5 器にごはんをよそい、④を盛り付けて温泉たまごのをせ、お好みでマヨネーズをかける。

5回目



豆腐ステーキの たっぷりえのき あんかけ

材料(2人分)

北の大豆もめん豆腐 180g×2個
塩・こしょう 少々
小麦粉 適量
えのき茸 100g
油 適量

A { めんつゆ(4倍濃縮) 大さじ2
水 大さじ5

水溶き片栗粉 適量
万能ねぎ(小口切り) 適量

Aコース
9回目

Bコース
10回目



豚小間と豆苗の ガリ бата炒め

材料(2人分)

栃木県産豚小間肉(モモ) 180g
片栗粉 適量
豆苗 1パック
油 適量

A { しょうゆ・みりん 各大さじ1
にんにく(すりおろす) 小さじ1/2

バター 10g

食材
お届け日

A
コース

27

金

B
コース

28

土



作り方

- 1 豆腐はキッチンペーパーで包んで水切りをし、1個を4等分に切り分け、塩・こしょうを振って薄く小麦粉をまぶす。
- 2 えのきは石づきを切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- 3 フライパンに油を入れて熱し、①を入れて両面色よく焼き上げ、器に盛り付ける。
- 4 ③のフライパンに油を足し、②を入れて、しんなりするまで炒め、Aを加えて煮立たせる。水溶き片栗粉を加えてとろみを付け、③の上にかける。仕上げに万能ねぎを散らす。

作り方

- 1 豚肉は大きいものがあれば食べやすく切り、薄く片栗粉をまぶす。
- 2 豆苗は根元を切り落とし、長さを半分に切る。
- 3 フライパンに油を入れて熱し、①を入れて炒める。
- 4 豚肉の色が変わってきたら②を加えてサッと炒める。
- 5 合わせたAを加えて手早く炒め合わせ、仕上げにバターを加えて全体を混ぜたら器に盛り付ける。



1回目 Aコース 4 (水) 日 Bコース 5 (木) 日	お届け品	温度帯	2人用	4人用	2人用 2,462円(税込) 4人用 4,136円(税込)
	国産若鶏モモ肉	チルド	200g	300g	おすすめ献立 ・クリームシチュー、オムレツ ・さわらの塩焼き、ごぼうの甘辛揚げ
	直火焼銀のクリームシチュー・ルー	常温	150g	150g	
	オムレツセット(デミグラスソース付)	冷凍	1袋 (160g)	2袋	直火焼銀のクリームシチュー・ルー Mひ Eと Mく Oち 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るやかなクリームシチュールーです。
	さわら切身	冷凍	2切 (160g)	4切 (320g)	
	国産ごぼうの甘辛揚げ	冷凍	100g	200g	

2回目 Aコース 6 (金) 日 Bコース 7 (土) 日	お届け品	温度帯	2人用	4人用	2人用 2,408円(税込) 4人用 4,568円(税込)
	北海道産真だら切身 	冷凍	2切 (160g)	4切 (320g)	おすすめ献立 ・たらの揚げおろし煮、あかもく納豆 ・関西風うどんすき
	宮城県産あかもく New	冷凍	80g	160g	
	国産小粒納豆「舌鼓」 2個	チルド	1パック	2パック	関西風うどんすき Mひ Eと Mく Oち 本醸造のうすくちしょうゆに、枕崎産かつお節エキスと利尻昆布エキスを加えただし感あふれたつゆと、のどごしの良いうどん、鶏肉をセットにしたボリュームある一品です。
	関西風うどんすき	冷凍	2人用	4人用	
	国産鶏つみれのたね	冷凍	120g	180g	

3回目 Aコース 9 (月) 日 Bコース 10 (火) 日	お届け品	温度帯	2人用	4人用	2人用 3,305円(税込) 4人用 5,789円(税込)
	寒鯖一夜干し	冷凍	1枚	2枚	おすすめ献立 ・寒鯖一夜干し焼き、味付こうや豆腐 ・トマトソースハンバーグ、ハッシュポテト、ほたてのチャウダー
	味付こうや豆腐	チルド	1パック (2枚)	2パック	
	トマトソースで仕上げるふっくら煮込みハンバーグ(きのこ入)	冷凍	2人用	4人用	トマトソースで仕上げるふっくら煮込みハンバーグ(きのこ入) Mひ Eと Mく Oち ボリュームのあるハンバーグをたっぷりのトマトソースで煮込んでお召し上がりください。残ったトマトソースでパスタやリゾットなどのアレンジもおおすすめです。
	ハッシュポテト	冷凍	4個 (160g)	8個 (320g)	
	国産ベビーほたて(加熱用) 	冷凍	100g	100g	

4回目 Aコース 11 (水) 日 Bコース 12 (木) 日	お届け品	温度帯	2人用	4人用	2人用 3,283円(税込) 4人用 5,713円(税込)
	栃木県産豚肉切り落とし(カタ)	チルド	200g	300g	おすすめ献立 ・肉じゃが、ししゃもの焼き物、昆布豆 ・鮭の焼き物、鶏ハラミ炒め
	子持ちからふとししゃも	冷凍	120g	180g	
	昆布豆 New	チルド	100g	150g	直火焼国産鶏ハラミ(味付) Mひ Eと Mく Oち 国産若鶏のジューシーでやわらかい食感の「ハラミ肉」に塩ベースの味付けをし、直火焼で焼き上げました。あたためるだけの簡単調理商品です。
	熟成紅鮭切身	冷凍	2切 (140g)	4切 (280g)	
	直火焼国産鶏ハラミ(味付)	冷凍	160g	320g	

5回目 Aコース 13 (金) 日 Bコース 14 (土) 日	お届け品	温度帯	2人用	4人用	2人用 2,462円(税込) 4人用 4,482円(税込)
	栃木県産豚ローススライス 	チルド	200g	300g	おすすめ献立 ・豚肉と青菜のオイスター炒め、海鮮まんじゅう、豆腐の中華スープ ・フライ盛り合わせ
	パリッと焼ける海鮮まんじゅう	冷凍	6個 (120g)	12個 (240g)	
	北の大豆もめん豆腐 180g×2個	チルド	1パック	2パック	塩麴でふっくらいわしフライ Mひ Eと Mく Oち 千葉県銚子沖で漁獲されるマイワシを液体塩麴に漬け込みフライ用にしました。
	塩麴でふっくらいわしフライ New	冷凍	1袋 (180g)	2袋	
	三田屋コロッケ	冷凍	2個 (140g)	4個 (280g)	

特別メニュー
季節のメニュー



6回目	お届け品	温度帯	2人用	4人用	2人用 2,311円(税込)	4人用 4,082円(税込)
Aコース 16(月)日	栃木県産豚バラうす切り	冷凍	200g	300g	- 豚肉と大根の甘辛煮、するめいか醤油漬焼き - まぐろ丼、かに入りつみれのすまし汁	
	国産するめいか醤油漬リングカット	冷凍	1パック(100g)	2パック		
Bコース 17(火)日	まぐろ屋さんのめばちまぐろ丼 胡麻じょうゆ New	冷凍	1袋(120g)	2袋	Mひ Eと Mく Oち まぐろ屋さんのめばちまぐろ丼 胡麻じょうゆ めばちまぐろを胡麻しょうゆのたれに絡めました。	
	かに入りつみれ	冷凍	6個(60g)	12個(120g)		

7回目	お届け品	温度帯	2人用	4人用	2人用 2,441円(税込)	4人用 3,553円(税込)
Aコース 18(水)日	北海道羅臼産かれい切身(加熱調理用)	冷凍	2切(160g)	4切(320g)	- かれいのバター醤油ムニエル、すいとん汁 - 果汁たっぷり豚焼き、納豆	
	みつせ鶏もも肉小間切れ	冷凍	160g	160g		
Bコース 19(木)日	すいとん(タレ付)	冷凍	220g	330g	Mひ Eと Mく Oち すいとん(タレ付) しょうゆベースに魚介や昆布などでうまみをもたせた、たれとすいとんのセットです。お好みのお肉や野菜と煮込んでお召し上がりください。	
	果汁たっぷり豚焼き(厚切り)	冷凍	200g	300g		
	あさひ納豆国産極小粒 2個	チルド	1パック	2パック		

8回目	お届け品	温度帯	2人用	4人用	2人用 2,106円(税込)	4人用 3,899円(税込)
Bコース 24(火)日	赤魚仙台味噌漬 New	冷凍	2切(140g)	4切(280g)	- 赤魚仙台味噌漬焼き、茎わかめやわらか煮 - 焼き餃子、五目はるさめ炒め	
	鳴門産茎わかめやわらか煮	冷凍	60g	80g		
※Bコースのみ 宅配となります	7種の野菜使用肉餃子	冷凍	1パック(12個)	2パック	Mひ Eと Mく Oち 7種の野菜使用肉餃子 7種類の国産野菜を使用した肉餃子です。オイスターソースを加えコクを出しています。	
	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	1袋(170g)	2袋		

8回目	お届け品	温度帯	2人用	4人用	2人用 2,398円(税込)	4人用 4,050円(税込)
Aコース 25(水)日	栃木県産豚肩ローススライス	チルド	200g	300g	- 豚肉の生姜焼き、エビ旨塩焼き - シマホッケー夜干し焼き、明太子、おぼろ豆腐	
	フライパンでつくるエビ旨塩焼き New	冷凍	150g	300g		
9回目 Bコース 26(木)日	シマホッケー夜干し切身	冷凍	2切(160g)	4切(320g)	Mひ Eと Mく Oち フライパンでつくるエビ旨塩焼き ブリッとした食感のバナメイエビに塩ダレを充填しました。	
	無着色辛子明太子	冷凍	50g	70g		
	北の大豆濃厚おぼろとうふ(タレ付)2個	チルド	1パック	2パック		

9回目	お届け品	温度帯	2人用	4人用	2人用 2,484円(税込)	4人用 4,428円(税込)
Aコース 27(金)日	栃木県産豚小間肉(モモ)	チルド	200g	300g	- 豚小間唐揚げ、れんこんきんぴら - おでん	
	国産れんこんきんぴら New	チルド	1袋(80g)	2袋		
10回目 Bコース 28(土)日	おでんセット童	チルド	2人用	4人用	Mひ Eと Mく Oち 淡雪はんぺん 食感とくちどけにこだわった、かまぐらの形をしたはんぺんです。	
	淡雪はんぺん	チルド	4個入	4個入		
	おでん用三角こんにやく	常温	2個	4個		

10回目	お届け品	温度帯	2人用	4人用	2人用 2,106円(税込)	4人用 3,899円(税込)
Aコース 30(月)日	赤魚仙台味噌漬 New	冷凍	2切(140g)	4切(280g)	- 赤魚仙台味噌漬焼き、茎わかめやわらか煮 - 焼き餃子、五目はるさめ炒め	
	鳴門産茎わかめやわらか煮	冷凍	60g	80g		
※Aコースのみ 宅配となります	7種の野菜使用肉餃子	冷凍	1パック(12個)	2パック	Mひ Eと Mく Oち 赤魚仙台味噌漬 脂のある原料を使用し、相性の良い仙台味噌にじっくりと漬け込みました。	
	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	1袋(170g)	2袋		

1回目

Aコース

4水日

Bコース

5木日

お届け品	温度帯	2人用
国産若鶏モモ肉 	チルド	200g
温泉たまご 	チルド	2個入
かぶ漬	チルド	120g
さんま塩麹漬	冷凍	2枚(140g)
栃木県産豚小間パラパラミート	冷凍	150g
切り昆布(岩手県産一等品使用)	チルド	50g

調理例



1日目

照り焼きチキン丼、かぶ漬

2日目

さんま塩麹漬焼き、豚小間と切り昆布の炒め煮

2人用 2,387円(税込)

2回目

Aコース

6金日

Bコース

7土日

お届け品	温度帯	2人用
しまほっけ切身(加塩)	冷凍	2切(160g)
国産ごぼうの甘辛揚げ	冷凍	100g
国産小粒納豆「舌鼓」2個	チルド	1パック
関西風うどんすき	冷凍	2人用
無頭バナメイえび	冷凍	100g
カット野菜(うどんすき用)	チルド	2人用

調理例



1日目

しまほっけの焼き物、ごぼうの甘辛揚げ、納豆

2日目

関西風うどんすき

2人用 2,959円(税込)

3回目

Aコース

9月日

Bコース

10火日

お届け品	温度帯	2人用
トマトソースで仕上げる ふっくら煮込みハンバーグ(きのこ入)	冷凍	2人用
熟成フライドポテト	冷凍	200g
北海道濃厚コーンポタージュ New	常温	3食入
九州産真あじ開き天日干し	冷凍	2枚(160g)
みつせ鶏もも肉小間切れ	冷凍	160g
みんなのやさい 根菜スープ・筑前煮用	常温	250g

調理例



1日目

トマトソースの煮込みハンバーグ、フライドポテト、コーンポタージュ

2日目

あじ開きの焼き物、筑前煮

2人用 3,553円(税込)

4回目

Aコース

11水日

Bコース

12木日

お届け品	温度帯	2人用
栃木県産豚肉切り落とし(カタ) 山賊焼のタレ付	チルド	180g+タレ30g
カット野菜(汁物用)	チルド	2人用
釜あげしらす	冷凍	40g
熟成紅鮭切身	冷凍	2切(140g)
おからのホットサラダ	チルド	3~4人前(360g)

調理例



1日目

豚肉のかりかり山賊唐揚げ、大根と小松菜のみそ汁、しらす

2日目

焼き鮭、おからのホットサラダ

2人用 3,532円(税込)

5回目

Aコース

13金日

Bコース

14土日

お届け品	温度帯	2人用
栃木県産豚ローススライス(塩ダレ付)	チルド	180g+タレ50g
カット野菜(にらもやし炒め)	チルド	230g
あじわいポーク焼売	冷凍	4個(120g)
柚子塩炙りかつお	冷凍	170g
北の大豆もめん豆腐 180g×2個 	チルド	1パック
えのき茸 	チルド	100g

調理例



1日目

豚肉ともやしの塩だれ炒め、あじわいポーク焼売

2日目

柚子塩炙りかつお、豆腐ステーキのたっぷりえのきあんかけ

2人用 2,138円(税込)

特別メニュー
季節のメニュー



6回目
Aコース 16(月)日
Bコース 17(火)日

お届け品	温度帯	2人用	2人用 2,668円(税込)
栃木県産豚バラうす切り	冷凍	180g	 1日目 長ねぎの肉巻き、 海老マヨはんぺん焼き 2日目 ホタテ炊き込みごはん、 イカカツ
カット長ねぎ(肉巻き用)	チルド	2人用	
海老マヨはんぺん New	冷凍	6個(132g)	
ホタテ炊き込みご飯の素 ごはんの素	冷凍	2合用(180g)	
イカカツ	冷凍	4切(140g)	

7回目
Aコース 18(水)日
Bコース 19(木)日

お届け品	温度帯	2人用	2人用 3,132円(税込)
彩 国産豚の黒酢酢豚	チルド	2人前(400g)	 1日目 黒酢酢豚、 かに玉風スープ 2日目 ブリ照焼、 ひと口カット大根、納豆
かに玉風スープ	冷凍	160g	
ブリ照焼味付(ふっくら仕上げ) New	冷凍	2切(160g)	
ひと口カット大根	チルド	100g	
あさひ納豆国産極小粒 2個	チルド	1パック	

8回目
Bコース 24(火)日
※Bコースのみ 宅配となります

お届け品	温度帯	2人用	2人用 2,754円(税込)
にくやさい餃子	冷凍	12個(240g)	 1日目 にくやさい餃子、 具沢山チャブチェ 2日目 かれのいムニエル、 お手軽ミネストローネ
みんさんの具沢山チャブチェ	冷凍	150g	
骨とりかれのいムニエル用	冷凍	2枚(160g)	
無塩せきバラベーコンスライス レシビ	チルド	85g	
みんなのやさい ドライカレー・ミネストローネ用 レシビ	常温	350g	

8回目
Aコース 25(水)日
9回目 Bコース 26(木)日

お届け品	温度帯	2人用	2人用 2,624円(税込)
栃木県産豚肩ローススライス(和風おろしソース付)	チルド	180g+ タレ30g	 1日目 豚肉の和風おろしソーテータポタサラダ、千切りキャベツ 2日目 銀ひらす生姜醤油煮、 明太子、おぼろとうふ
まるごと北海道ポタサラダさやか	チルド	150g	
千切りキャベツ	チルド	140g	
氷温造り銀ひらす生姜醤油煮	冷凍	90g×2袋入	
無着色辛子明太子	冷凍	50g	
北の大豆濃厚おぼろとうふ(タレ付) 2個	チルド	1パック	

9回目
Aコース 27(金)日
10回目 Bコース 28(土)日

お届け品	温度帯	2人用	2人用 2,236円(税込)
栃木県産豚小間肉(モモ) レシビ	チルド	180g	 1日目 豚小間と豆苗の ガリバタ炒め、 黒酢の肉団子 2日目 おでん
豆苗 レシビ	チルド	1パック	
黒酢の肉団子	チルド	150g	
おでんセット童	チルド	2人用	
カット大根(おでん用)	チルド	4個入	
おでん用三角こんにやく	常温	2個	

10回目
Aコース 30(月)日
※Aコースのみ 宅配となります

お届け品	温度帯	2人用	2人用 2,754円(税込)
にくやさい餃子	冷凍	12個(240g)	 1日目 にくやさい餃子、 具沢山チャブチェ 2日目 かれのいムニエル、 お手軽ミネストローネ
みんさんの具沢山チャブチェ	冷凍	150g	
骨とりかれのいムニエル用	冷凍	2枚(160g)	
無塩せきバラベーコンスライス レシビ	チルド	85g	
みんなのやさい ドライカレー・ミネストローネ用 レシビ	常温	350g	



1回目	お届け品	温度帯	分量	1人用 1,296円(税込)
Aコース	氷温造りしまほっけ塩焼き New	冷凍	1枚	冷凍のまま、湯せんで7分 解凍後、レンジで1分30秒
4水	新潟産なめ茸	常温	60g	そのまま ごはんや大根おろしにかけてどうぞ
Bコース	焼き鳥丼の具	冷凍	70g	冷凍のまま、湯せんで7～10分
5木	卵の花	チルド	100g	そのままどうぞ
2回目	お届け品	温度帯	分量	1人用 1,166円(税込)
Aコース	骨までやわらかさんまの煮付	冷凍	75g	冷凍のまま、湯せんで10分
6金	宮城県産あかもく New	冷凍	40g	解凍 自然解凍
Bコース	国産小粒納豆「舌鼓」 2個	チルド	1パック	そのまま お好みの薬味と一緒にどうぞ
7土	あじわいポーク焼売	冷凍	4個 (120g)	冷凍のまま、レンジ(500W)で3～4分
	春雨とそばろのピリ辛煮	冷凍	70g	冷凍のまま、湯せんで3分 冷凍のまま、レンジ(500W)で2分
3回目	お届け品	温度帯	分量	1人用 1,512円(税込)
Aコース	海鮮ぶっかけ丼の具(ほたて)	冷凍	100g	解凍 自然解凍または流水解凍
9月	国産具材の茶碗蒸し	チルド	1個 (160g)	そのまま そのままどうぞ 湯せんで5分
Bコース	国産鶏ムネ肉の唐揚げ New	冷凍	3個 (105g)	冷凍のまま、レンジ(500W)で2分50秒
10火	プチカップパリパリ醤油だいこん	チルド	80g	そのまま そのままどうぞ
4回目	お届け品	温度帯	分量	1人用 1,501円(税込)
Aコース	ぶり大根 New	常温	200g	湯せんで適度に温める
11水	釜あげしらす	冷凍	30g	解凍 自然解凍または流水解凍
Bコース	ピーマン肉詰め	冷凍	2個入	冷凍のまま、湯せんで7～10分
12木	小ぶり厚揚げの含め煮	冷凍	90g	冷凍のまま、湯せんで15分
5回目	お届け品	温度帯	分量	1人用 1,577円(税込)
Aコース	レンジで白身魚フライ	冷凍	80g	冷凍のまま、レンジ(600W)で2個につき50秒
13金	カット野菜(サラダ用千切りキャベツ)	チルド	1人用	そのまま そのままどうぞ
Bコース	八代生姜が隠し味! かぼちゃのそぼろあんかけ New	冷凍	80g	冷凍のまま、レンジ(500W)で2～3分
14土	具付麺きつねうどんセット New	冷凍	1食 (269g)	冷凍のまま、レンジ(500W)で9分30秒
	焼ちくわいそべ天	冷凍	2本入	冷凍のまま、レンジ(500W)で1分 冷凍のまま、トースター(500W)で7分
6回目	お届け品	温度帯	分量	1人用 1,220円(税込)
Aコース	かれいみぞれ煮	冷凍	110g	冷凍のまま、湯せんで5分
16月	沖縄県産洗いもずく(ぼん酢付)	冷凍	60g タレ20g	解凍 流水解凍
Bコース	麻婆丼の素 New	冷凍	180g	冷凍のまま、湯せんで7分
17火	A. たまごスープ	常温	1食	熱湯を160ml注いでどうぞ



湯せん



電子レンジ



お湯を注ぐ



解凍



そのまま



トースター

7回目

Aコース

18水

Bコース

19木

お届け品

温度帯

分量

1人用 1,231円(税込)

赤魚の粕漬け焼き **New**

冷凍

45g



冷凍のまま、湯せんで10分

いか三升漬け

冷凍

60g



自然解凍

あさひ納豆国産極小粒 2個

チルド

1パック



お好みの薬味と一緒にどうぞ

千葉 市原市の姉崎だいこんを使ったハンバーグおろしソース

チルド

195g



袋を開封せずに、湯せんで3分



中身を容器にあけて、レンジ(500W)で1分30秒

ほうれん草のクリーム煮 **New**

冷凍

70g



冷凍のまま、湯せんで3分



冷凍のまま、レンジ(500W)で2分

8回目

Bコース

24火

※Bコースのみ
宅配となります

お届け品

温度帯

分量

1人用 1,512円(税込)

レンジで簡単!あじの干物

冷凍

1枚



冷凍のまま、レンジ(500W)で3分30秒

氷温あごだし旨味たらこ(切子)

冷凍

40g



自然解凍

ふんわりたまご オムライス **New**

冷凍

250g



冷凍のまま、湯せんで20分



冷凍のまま、レンジ(500W)で5分30秒

レンチン一口コロッケ(野菜)

冷凍

3個(45g)



冷凍のまま、レンジ(500W)で50秒



冷凍のまま、トースターで5分

8回目

Aコース

25水

9回目

Bコース

26木

お届け品

温度帯

分量

1人用 1,436円(税込)

キハダマグロ漬け

冷凍

60g



自然解凍または流水解凍

とろーりチーズかまぼこ

チルド

6個(78g)



そのままどうぞ

オーマイブレスト
3種野菜と海老のペペロンチーノ **New**

冷凍

300g



冷凍のまま、レンジ(600W)で5分

カット野菜(サラダ用)

チルド

1人用



そのままどうぞ

ドレッシング

常温

1袋



サラダにかけてどうぞ

9回目

Aコース

27金

10回目

Bコース

28土

お届け品

温度帯

分量

1人用 1,534円(税込)

絆おでん

常温

1人用



湯せんで適度に温める

とりそばろ **New**

チルド

40g



ごはんにかけてどうぞ

若鶏さっぱり塩レモン焼

冷凍

70g



冷凍のまま、湯せんで7~10分

オマール海老のビスク

冷凍

100g



冷凍のまま、湯せんで7~10分

10回目

Aコース

30月

※Aコースのみ
宅配となります

お届け品

温度帯

分量

1人用 1,512円(税込)

レンジで簡単!あじの干物

冷凍

1枚



冷凍のまま、レンジ(500W)で3分30秒

氷温あごだし旨味たらこ(切子)

冷凍

40g



自然解凍

ふんわりたまご オムライス **New**

冷凍

250g



冷凍のまま、湯せんで20分



冷凍のまま、レンジ(500W)で5分30秒

レンチン一口コロッケ(野菜)

冷凍

3個(45g)



冷凍のまま、レンジ(500W)で50秒



冷凍のまま、トースターで5分



5回目



- ・きつねうどん、
- ・焼きちくわいそべ天



7回目



- ・赤魚の粕焼き、
- ・いか三升漬、
- ・納豆

10月・11月
・12月

JAふれあい食材 リニューアル



ご入会・ご紹介 キャンペーン

ご入会特典

ご加入
記念品を
進呈

期間中に新規でご入会された方に、
おすすめAコープマーク品
もれなく1品 プレゼント



さらに!
3カ月継続で

「とちぎ霧降高原牛」
プレゼント



※画像はイメージです

ご紹介者特典

ご紹介いただいた方が **ご入会** いただくと、
上記の **ご入会特典** を **ご紹介様** にも **プレゼント**



キャンペーン 要件

- 期間 : 令和8年10月1日より12月22日まで
- エリア : 栃木県内(一部市町村を除く)
- 対象 : 栃木県内に宅配を希望される方
- 特典要件 : JAふれあい食材コースメニューのお申込み
マイキッチン/ラクカジ/なごみ+ /おさかな日和/ぜいたく日和/選べる食卓宅配便

● お問合せ : 担当のふれあいさん又は、アドバイス表裏面に記載の各食材センターにご確認ください。
各センターが不在の場合は… 東日本生活事業所 栃木推進課 お客様相談窓口  0120-915-201

※本キャンペーンは期間中のお申し込みに限ります。 ※ご紹介者様・ご入会者様ともに所定の条件を満たした場合にプレゼントを進呈します。 ※プレゼント内容の変更となる場合があります。 ※本キャンペーンは予告なく変更・終了する場合があります。 ※詳細は担当のふれあいさん又は、お近くの食材センターまでお問い合わせください。

お手元のスマートフォンから おすすめレシピがご覧いただけます！

どこでも、レシピが
見られて便利♪



本冊子ページにある二次元コードを読み込むと、
今月のおすすめ食材レシピをご覧いただけます。

Step 1

スマートフォンの
カメラアプリ、又
は二次元コード
リーダーを立ち
上げる。

Step 2

二次元コード
にスマートフォ
ンをかざし、読
み込む。

Step 3

表示されたURL
をタップすると、
おすすめ食材を
使ったレシピが表
示されます。



キリトリ

食材アンケート&プレゼント申込書

11月
アンケート

応募期間：
12月12日(土)まで

わたしの伝言板

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。



アンケートに
ご協力いただいた
お客様の中から



抽選で
50名様

(1人前)

エコープ
なべ焼うどんプレゼント!!

※プレゼントの内容は、変更となる場合がございますので予めご了承ください。
※イメージ写真です。※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

応募方法：本アンケート用紙を切り離してふれあいさんにお渡しください。

① 今月(11月)の食材はいかがでしたでしょうか。ご意見をお聞かせください。

良かった商品

1. [理由]
2. [理由]
3. [理由]

良くなかった商品

1. [理由]
2. [理由]
3. [理由]

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

住所 〒 郡 市	電話番号 () -	氏名
コース(○をおつけください) マイキッチン ラクカジ なごみ ⁺ (赤・黄)	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。

マイキッチンコース



毎月18日はごはんの日

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。

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。

まぐろ丼

今月の「ごはんの日」お届け商品は

A
コース

11月16日(月)

B
コース

11月17日(火)

麻婆丼

ラクカジコース

なごみ+コース

ホタテ
炊き込みごはん

December 2026 次回予告

2027年

今年もやります
JA ふれあい食材

新春の
贅沢な慶びを
お届けします

お楽しみに

おせち

お申込締切 11月下旬予定
商品お届け 12月下旬予定

牛乳パックの日

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。



今月は
4日(水)と
5日(木)です

各
食
材
セ
ン
タ
ー
へ

お
問
い
合
わ
せ
・
お
申
し
込
み
は

なすの食材センター (JAなすの)	那須町・那須塩原市・ 大田原市	☎ 0287-63-2524	フリーダイヤル 0120-202-618
さくら食材センター (JAなす南・JAしおのや)	那須烏山市・那珂川町・矢板市・ 塩谷町・さくら市・高根沢町	☎ 028-681-5040	フリーダイヤル 0800-800-4594
かみつが食材センター (JAかみつが)	日光市・鹿沼市・ 栃木市(旧西方町)	☎ 0289-60-2911	フリーダイヤル 0800-800-4592
宇都宮食材センター (JAうつのみや)	宇都宮市・上三川町・ 下野市(旧南河内町)	☎ 028-613-4122	フリーダイヤル 0800-800-4595
はが野食材センター (JAはが野)	真岡市・益子町・市貝町・ 茂木町・芳賀町	☎ 0285-70-1266	フリーダイヤル 0800-800-4593
県南食材センター (JAしもつけ・JAおやま)	栃木市・下野市・壬生町・ 小山市・野木町	☎ 0285-30-5660	フリーダイヤル 0800-800-4590
県南食材センター(安足) (JA佐野・JA足利)	佐野市・足利市	☎ 0283-27-1328	フリーダイヤル 0800-800-4591



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

JA全農
とちぎの
ウェブサイト
はこちら♪



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。

フリーダイヤル

0120-915-201

ふれあい

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)

※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。

乱丁・落丁の場合はおとりかえいたします