

2025 July 7

JAふれあい食材 組合員のみなさまへ

旬の素材をおいしく食べよう

鶏肉と彩り野菜の香味だれ！

# Cooking Advice

クッキングアドバイス



夏バテに負けない！

## 栄養満点レシピ

梅雨が明けて  
本格的な夏が始まる7月は  
夏バテ防止にもつながる  
栄養化の高い食材がいっぱい。  
簡単で美味しい、食欲UPの  
レシピもご紹介します♪



！ひつまふし！

Price!

### 基本コース

2人用(赤) **20,990**円  
22,668円(税込)

4人用(黄) **37,480**円  
40,477円(税込)

6人用(緑) **52,480**円  
56,678円(税込)

### お魚コース

2人用(青) **21,580**円  
23,305円(税込)

2人用(白) **22,680**円  
24,494円(税込)

### あじわいコース

2人用(桃) **20,300**円  
21,922円(税込)

### いろいろコース

2人用(白) **22,680**円  
24,494円(税込)

毎月18日は  
ごはんの日



### 7月のお届け日

日	月	火	水	木	金	土
		休	2	3	4	5
6	7	8	9	10	休	休
13	14	15	16	17	18	19
20	21	休	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

■ Aコース ■ Bコース

宅配回数  
**11**回



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に♪

本冊子ページにあるQR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QRコードリーダーを立ち上げる。

Step 2

QR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

7月アンケート

# 食材アンケート&プレゼント申込書

応募期間：8月9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頂きますので、是非アンケートのご協力をお願い致します。



抽選で20名様

ゼリーの素ぶどう  
210g (70g×3袋)



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てください。

① 今月(7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。

Blank box for additional comments.

住所 〒 _____ 市 _____ 町 _____	電話番号 ( ) _____	氏名 _____
コース(○をおつけください) 基本 魚 いろいろ あじわい (赤・黄・緑)	食事をされる方 (○をおつけください・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。

商品紹介



焼き方も

白焼き→蒸しの後、  
強火の遠火でしっかり焼き、  
余分な油や水分を飛ばします。

使用するタレも

増粘剤やカラメル色素などの  
添加物は使用しておらず、  
鰻の良さを活かす  
味付けとなっております。

コースでお届けしている鰻の蒲焼は  
すべて指定の養殖場で育てられ、  
指定の加工工場生産しています。

静岡県産  
えびす鰻蒲焼

土用の丑の日!

うなぎを食べて  
夏を乗り切ろう!

こだわり抜いた  
安心・安全な鰻を  
今年もお届けいたします。  
ぜひご賞味ください!



追加でお買い求めの方は  
【味の歳時記 国産うなぎ特集】  
企画をぜひご利用ください。

鰻が苦手な方も楽しめる美味しい丼商品も掲載しております!



組合員の皆様へ 全農

「信頼を手渡して」 JAふれあい食材

ふれあい食材、日ごろのご愛顧に感謝を込めて。  
ふれあい♥キャンペーン

キャンペーン期間 令和7年 5月1日(土)～7月31日(土) 応募締切 令和7年 7月31日(土)

石川佳純 (全農所属)



青森県産  
夢ひかり  
(弘前ふじ) [2.8kg] が  
全国・抽選で  
300名様に  
当たる!



※写真はイメージです。

鍋物に最適で、  
水炊き・  
しゃぶしゃぶなど  
より一層おいしく  
召し上がれます。



Wチャンス!

抽選に外れた方の中から  
さらに 1,500名様に  
エーコープ  
ゆずポン酢 300ml  
プレゼント!

国産ゆず果汁の豊かな風味・だしの  
うま味特徴で、塩味の柔らかい  
マイルドな味のポン酢です。

応募方法

下記の応募用紙に必要事項(郵便番号・住所・JA名・氏名・年齢・性別・電話番号)を記入のうえ、ご登録のJA食材センターまたは、ふれあいさんへお渡しください。

当選者発表

当選者の発表は、商品のお届けをもって発表にかえさせていただきます。

商品のお届け: 10月中下旬以降で予定しています。生育状況・天候等の事情により、お届け日や商品が変更になる可能性がありますので、あらかじめご了承ください。

当選の時点で食材会員を退会されている方は無効とさせていただきます。

※キャンペーンの申し込み用紙は6月下旬に配布いたします



特別メニュー 季節のメニュー

1回目	お届け品		温度帯	2人用	4人用	6人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,771円 <sup>税込</sup>	4人用 2,948円 <sup>税込</sup>	6人用 4,190円 <sup>税込</sup>
	Aコース	国産若鶏モモ肉	チルド	200g	300g	400g	204	0.2	<b>おすすめ献立</b> ・チキンソテー、トマトで作る夏スープ ・たらの南蛮漬、しいたけ焼売		
2(水)日	トマトで作るさっぱり夏スープ	冷凍	150g	170g	280g	114	4.8				
Bコース	北海道産真たら切身	冷凍	2切 (140g)	4切 (280g)	6切 (420g)	77	0.3				
3(木)日	しいたけ入り焼売	冷凍	1パック (6個)	2パック	3パック	200	1.4	<b>トマトで作るさっぱり夏スープ</b> トマト・きゅうり・ナスなどご家庭でとれた夏野菜を使って作るスープのセットです。			

2回目	お届け品		温度帯	2人用	4人用	6人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,534円 <sup>税込</sup>	4人用 2,959円 <sup>税込</sup>	6人用 4,082円 <sup>税込</sup>
	Aコース	しまほっけ昆布醤油干し <b>New</b>	冷凍	2切 (180g)	4切 (360g)	6切 (540g)	129	0.5	<b>おすすめ献立</b> ・しまほっけ昆布醤油干し焼き、 ふんわり肉詰めいなり煮 ・冷やし山菜なめこうどん		
4(金)日	ごぼう入りふんわり肉詰めいなり煮	冷凍	1袋 (2個)	2袋	3袋	139	0.7				
Bコース	栃木県産小麦の生うどん (つゆ付)	チルド	2人用	4人用	6人用	237	5.6	<b>ごぼう入りふんわり肉詰めいなり煮</b> 国産のごぼうを入れたふんわりジュシーな肉詰めいなりです。			
5(土)日	国産山菜なめこ	常温	1袋 (110g)	2袋	2袋	20	0.3				

3回目	お届け品		温度帯	2人用	4人用	6人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,674円 <sup>税込</sup>	4人用 3,121円 <sup>税込</sup>	6人用 4,234円 <sup>税込</sup>
	Aコース	黄金生姜入り国産豚味噌焼き <b>New</b>	冷凍	160g	320g	500g	218	2.4	<b>おすすめ献立</b> ・豚肉の味噌焼き、サラダ巻き ・焼きさば、冷奴		
7(月)日	かつおフレーク	常温	70g	100g	140g	347	0.7				
Bコース	お料理サラダスティック	チルド	1パック (10本)	2パック	2パック	93	1.5	<b>黄金生姜入り国産豚味噌焼き</b> 豚肉を国産の黄金生姜入り白味噌風味のタレに漬け込みました。			
8(火)日	氷温造り塩さば切身	冷凍	2切 (160g)	4切 (320g)	6切 (480g)	301	1.0				
	北の大豆もめん豆腐 180g×2個	チルド	1パック	2パック	2パック	83	0.1				

4回目	お届け品		温度帯	2人用	4人用	6人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,933円 <sup>税込</sup>	4人用 3,478円 <sup>税込</sup>	6人用 4,676円 <sup>税込</sup>
	Aコース	栃木県産豚肉切り落とし(カタ)	チルド	200g	300g	400g	216	0.1	<b>おすすめ献立</b> ・肉と野菜の炒め物、れんこんもち ・鮭の焼き物、あかもく納豆		
9(水)日	7種の国産具材のれんこんもち	冷凍	6個 (108g)	12個 (216g)	12個 (216g)	194	1.1				
Bコース	鮭切身(うす塩味)	冷凍	2切 (140g)	4切 (280g)	6切 (420g)	133	1.4	<b>7種の国産具材のれんこんもち</b> 7種類の国産具材を使ったれんこんもちです。野菜の彩が良く、もちもちとした食感が特徴で、レンジでも手軽に調理可能です。			
10(木)日	岩屋あかもく(福岡県産)	冷凍	1パック (90g)	2パック	3パック	21	0.4				
	あさひ納豆国産極小粒 2個	チルド	1パック	2パック	3パック	187	1.1				

5回目	お届け品		温度帯	2人用	4人用	6人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,976円 <sup>税込</sup>	4人用 3,294円 <sup>税込</sup>	6人用 4,547円 <sup>税込</sup>
	Aコース	栃木県産豚バラうす切り	冷凍	200g	300g	400g	395	0.1	<b>おすすめ献立</b> ・豚肉のプルコギ風、いか入り韓国風お好み焼き ・銀ひらす金山寺味噌漬焼き、しらすおろし		
14(月)日	松いかりんぐ	冷凍	100g	200g	300g	86	0.5				
Bコース	氷温造り銀ひらす金山寺味噌漬	冷凍	2切 (180g)	4切 (360g)	6切 (540g)	175	1.9	<b>氷温造り銀ひらす金山寺味噌漬</b> コクのある味噌を使用し、氷温帯で熟成しました。甘口の味噌でお子様にも人気です。			
15(火)日	静岡県産しらす干し	冷凍	40g	60g	80g	113	4.2				

6回目	お届け品	温度帯	人数			エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	価格		
			2人用	4人用	6人用			2人用	4人用	6人用
Aコース 16(水)日	栃木県産豚肩ローススライス	チルド	200g	300g	400g	263	0.1	🍴 <b>おすすめ献立</b> 🍴 ・豚肉のしょうが焼き、玉子とうふ ・まぐろ丼、冷製しんじょう		
	濃い玉子とうふ	チルド	2個	4個	6個	47	1.0			
	Bコース 17(木)日	まぐろ屋さんのまぐろ丼 (胡麻しょうゆ)	冷凍	1袋 (120g)	2袋	3袋	135		1.9	
	冷製しんじょう	冷凍	2袋 (130g)	4袋 (260g)	6袋 (390g)	138	1.4	Mひ <b>冷製しんじょう</b> Eと 夏を彩る、オクラを使った季節感たっぷり Mく りのしんじょうです。 Oち		

7回目	お届け品	温度帯	人数			エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	価格		
			2人用	4人用	6人用			2人用	4人用	6人用
Aコース 18(金)日	静岡県産えびす鰻蒲焼	冷凍	1袋 (130g)	2袋	3袋	271	1.9	🍴 <b>おすすめ献立</b> 🍴 ・鰻蒲焼どん、しじみ汁 ・若鶏の甘旨醤油焼き、海老カツ		
	冷凍大和しじみ(宍道湖産)	冷凍	150g	200g	250g	54	0.4			
	Bコース 19(土)日	若鶏の甘旨醤油焼き	冷凍	200g	300g	400g	193		1.3	
	レンジでプリッと海老カツ <b>New</b>	冷凍	2個 (80g)	4個 (160g)	6個 (240g)	233	1.0	Mひ <b>静岡県産えびす鰻蒲焼</b> Eと 指定した養殖場(株)ニュー千里静岡)の Mく 活鰻だけで製造した“静岡産”の蒲焼き Oち です。		

8回目	お届け品	温度帯	人数			エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	価格		
			2人用	4人用	6人用			2人用	4人用	6人用
Aコース 23(水)日	簡単・便利!羽根つき餃子	冷凍	1パック (12個)	2パック	3パック	222	0.9	🍴 <b>おすすめ献立</b> 🍴 ・焼き餃子、トマトたっぷり棒々鶏 ・銀だら煮付、鶏の甘だれスティック、 豆腐の汁物		
	蒸し鶏スライス	冷凍	100g	150g	200g	191	0.1			
	Bコース 24(木)日	銀だら切身	冷凍	2切 (140g)	4切 (280g)	6切 (420g)	232		0.2	
	国産鶏の甘だれスティック	冷凍	1袋 (160g)	2袋	3袋	248	1.6	Mひ <b>国産鶏の甘だれスティック</b> Eと つややかな照り感が食欲をそそるたれ Mく を絡めたスティック状のたれづけフライ Oち です。		
	北の大豆きぬ豆腐 180g×2個	チルド	1パック	2パック	2パック	65	0.1			

9回目	お届け品	温度帯	人数			エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	価格		
			2人用	4人用	6人用			2人用	4人用	6人用
Aコース 25(金)日	栃木県産豚小間肉(モモ)	チルド	200g	300g	400g	183	0.1	🍴 <b>おすすめ献立</b> 🍴 ・豚肉の甘辛炒め、明太子 ・赤魚開き干し焼き、焼さつま揚げ、納豆		
	無着色辛子明太子	冷凍	50g	70g	90g	126	5.6			
	Bコース 26(土)日	赤魚開き干し	冷凍	1枚 (230g)	2枚 (460g)	3枚 (690g)	141		2.0	
	米粉入りさつま揚げ	冷凍	1枚 (90g)	2枚 (180g)	3枚 (270g)	118	1.4	Mひ <b>米粉入りさつま揚げ</b> Eと 国内産米粉を使用してもっちりとした仕上げ Mく たベーシックなさつま揚げです。 Oち		
	国産小粒納豆 2個	チルド	1パック	2パック	3パック	220	1.5			

10回目	お届け品	温度帯	人数			エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	価格		
			2人用	4人用	6人用			2人用	4人用	6人用
Aコース 28(月)日	栃木県産豚ロースうす切り	冷凍	200g	300g	400g	263	0.1	🍴 <b>おすすめ献立</b> 🍴 ・夏野菜と豚肉の梅風味冷しゃぶ、 数の子松前漬 ・ホタテ炊き込みご飯、まぐろのお刺身		
	数の子松前漬	冷凍	2個入	4個入	6個入	109	2.2			
	Bコース 29(火)日	ホタテ炊き込みご飯の素	冷凍	2合用	3合用	4合用	131		3.9	
	高鮮度冷凍びんちょうまぐろ	冷凍	1パック (100g)	2パック	2パック	117	0.1	Mひ <b>数の子松前漬</b> Eと 歯ごたえの良い数の子に北海道産の昆 Mく 布とスルメを合わせ、特製の調味液を使用 Oち して仕上げました。		

11回目	お届け品	温度帯	人数			エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	価格		
			2人用	4人用	6人用			2人用	4人用	6人用
Aコース 30(水)日	愛知のみかんを使った 国産サバのマーマレード煮	冷凍	1パック (2切)	2パック	3パック	218	2.0	🍴 <b>おすすめ献立</b> 🍴 ・サバのマーマレード煮、じゃがチーズ春巻 ・冷麺		
	じゃがチーズ春巻 (北海道十勝産チーズ)	冷凍	6個 (108g)	12個 (216g)	18個 (324g)	193	0.9			
	Bコース 31(木)日	国産小麦のやわらか冷麺	常温	2人用	4人用	6人用	245		3.5	
	国産本格キムチ	チルド	200g	200g	300g	76	3.1	Mひ <b>国産小麦のやわらか冷麺</b> Eと モチモチ食感のやわらか麺とピリッとした Mく 辛みのスープが絡み合う絶妙な味と Oち 食感をお楽しみください。		

2025 July 7

# お魚

コース Fish course



特別メニュー 季節のメニュー

1回目	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,771円(税込)
Aコース 2(水)日	さわら切身	冷凍	2切 (160g)	177	0.2	<b>おすすめ献立</b> ・さわらのレモン風味照り焼き、のり佃煮 ・あじみりん干し焼き、若鶏の梅じそ&マスタード焼き
	のり佃煮	冷凍	60g	187	7.6	
	長崎産あじみりん干し	冷凍	2枚 (140g)	119	0.3	
Bコース 3(木)日	国産若鶏の梅じそ&マスタード焼き	冷凍	150g	96	2.8	<b>のり佃煮</b> 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。着色料、防腐剤不使用です。

2回目	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,020円(税込)
Aコース 4(金)日	メバチまぐろ切り落とし	冷凍	100g	100	0.8	<b>おすすめ献立</b> ・刺身盛り合わせ ・カレイの和風あんかけ、中華ワンタンスープ
	長崎産釣やりいか(刺身用)	冷凍	1尾 (130g)	79	0.4	
	カレイの和風あんかけセット	冷凍	140g	213	2.0	
Bコース 5(土)日	中華ワンタン(スープ付)	冷凍	10個 (83g)	190	6.4	<b>長崎産釣やりいか(刺身用)</b> 長崎県にて水揚げされた釣りやりいかを高鮮度の状態で凍結しました。

3回目	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,825円(税込)
Aコース 7(月)日	氷温造り塩さば切身	冷凍	2切 (160g)	301	1.0	<b>おすすめ献立</b> ・さばの焼き物、冷奴 ・生そうめん、かき揚げ、ちくわいそべ天
	北の大豆もめん豆腐 180g×2個	チルド	1パック	83	0.1	
	生そうめん(イワイノダイチ)つゆ付	チルド	2人用	192	2.6	
Bコース 8(火)日	国産野菜で作った野菜かき揚げ	冷凍	2個 (100g)	207	0.2	<b>生そうめん(イワイノダイチ)つゆ付</b> 栃木県産小麦「イワイノダイチ」を100%使用した生そうめんです。
	焼ちくわいそべ天	冷凍	4本入	245	1.4	

4回目	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,620円(税込)
Aコース 9(水)日	赤魚開き干し	冷凍	1枚 (230g)	141	2.0	<b>おすすめ献立</b> ・赤魚開き干し焼き、さしみこんにやく ・鮭の焼き物、帆立と白身魚の絹寄せ、納豆
	ひとくちさしみこんにやく(タレ付)	常温	120g	35	0.7	
	鮭切身(うす塩味)	冷凍	2切 (140g)	136	1.7	
Bコース 10(木)日	帆立と白身魚の絹寄せ(京風あんかけ)	冷凍	2袋 (130g)	186	1.1	<b>帆立と白身魚の絹寄せ(京風あんかけ)</b> 白身魚とすり身、帆立、卵で作ったなめらかな食感とやさしい風味が特徴のしんじょうです。
	あさひ納豆国産極小粒 2個	チルド	1パック	187	1.1	

5回目	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,987円(税込)
Aコース 14(月)日	いかのオイスターソース炒めセット	冷凍	190g	131	3.7	<b>おすすめ献立</b> ・いかのオイスター炒め、カレーピーフン ・ぶりの味噌漬焼き、ひじきとツナのマヨサラダ
	調理カレーピーフン	冷凍	180g	174	1.5	
	天然ぶり味噌漬	冷凍	2切 (140g)	224	1.0	
Bコース 15(火)日	豆ひじき	冷凍	100g	61	0.2	<b>天然ぶり味噌漬</b> 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。
	まぐろ油漬・フレーク	常温	70g	341	0.7	

6回目		お届け品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,987円(税込)
Aコース 16(水)日	栃木県産 豚肩ローススライス		チルド	200g	263	0.1	<b>おすすめ献立</b> ・豚肉となすのしょうが焼き、ししゃもの焼き物 ・まぐろのたたき丼、野沢菜漬け	
			冷凍	120g	163	1.7		
Bコース 17(木)日	まぐろのたたき		冷凍	1袋 (140g)	182	0.5	<b>MEとMOち</b> <b>美ヶ原野沢菜しょうゆ味</b> 鮮度の良い野沢菜を一定温度で漬け込みました。 無着色でも鮮やかで歯切れの良いのが特徴です。	
	美ヶ原野沢菜しょうゆ味		チルド	150g	38	2.4		

7回目		お届け品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 4,525円(税込)
Aコース 18(金)日	静岡県産えびす鰻蒲焼		冷凍	1袋 (130g)	271	1.9	<b>おすすめ献立</b> ・ひつまぶし、しじみ汁 ・しまほっけの焼き物、揚げかま	
	冷凍大和しじみ(宍道湖産)		冷凍	150g	54	0.4		
Bコース 19(土)日	しまほっけセンターカット		冷凍	1枚 (180g)	176	1.8	<b>MEとMOち</b> <b>ふわっとひとくち揚げかま</b> 豆乳のまるやかな味わいとふわふわ食感のひとくち揚げ蒲鉾です。	
	ふわっとひとくち揚げかま		チルド	8個入	233	1.6		

8回目		お届け品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,706円(税込)
Aコース 23(水)日	簡単・便利!羽根つき餃子		冷凍	1パック (12個)	222	0.9	<b>おすすめ献立</b> ・焼き餃子、かに玉 ・かます開きの焼き物、山椒ちりめん、冷奴	
	かに玉風セット		冷凍	190g	84	2.1		
Bコース 24(木)日	かます開き		冷凍	2枚 (180g)	134	2.3	<b>MEとMOち</b> <b>京風 山椒ちりめん</b> 京都で人気の山椒ちりめんのように、あっさり と炊き上げました。	
	京風 山椒ちりめん		チルド	40g	223	7.9		
	北の大豆きぬ豆腐 180g×2個		チルド	1パック	65	0.1		

9回目		お届け品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,750円(税込)
Aコース 25(金)日	マンダイ切身		冷凍	2切 (120g)	115	0.2	<b>おすすめ献立</b> ・マンダイ竜田焼き、明太子 ・銀ひらす昆布白醤油漬焼き、めかぶ納豆	
	無着色辛子明太子		冷凍	50g	126	5.6		
Bコース 26(土)日	氷温造り銀ひらす昆布白醤油漬		冷凍	2切 (160g)	153	1.2	<b>MEとMOち</b> <b>氷温造り銀ひらす昆布白醤油漬</b> 銀ひらすをメーカー独自の白醤油をベースとし たコクのある調味液に漬け込み熟成しました。	
	三陸産めかぶ(たれ付き)		冷凍	2個 (80g)	28	2.0		
	国産小粒納豆 2個		チルド	1パック	220	1.5		

10回目		お届け品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,138円(税込)
Aコース 28(月)日	タコ飯の素		冷凍	2合用 (150g)	58	4.3	<b>おすすめ献立</b> ・タコ飯、あじの甘辛揚げ ・サーモンはらすの旨み干し焼き、味付巻きゆば	
	レンジで簡単!国産あじの甘辛揚げ		冷凍	120g	229	2.2		
Bコース 29(火)日	サーモンはらすの旨み干し		冷凍	200g	308	1.6	<b>MEとMOち</b> <b>タコ飯の素</b> 食べやすい大きさにカットした真だこに、鯛と 昆布で作った特製のタレを合わせたタコ飯の 素です。	
	ふんわり味付巻ゆば		チルド	4個入	151	0.6		

11回目		お届け品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,976円(税込)
Aコース 30(水)日	子持ちアサバカレイ切身		冷凍	2切	85	0.3	<b>おすすめ献立</b> ・アサバカレイの煮付、野菜の肉巻き照り焼き ・冷麺	
	彩り野菜の豚肉巻き	<b>New</b>	冷凍	4本 (100g)	194	0.1		
Bコース 31(木)日	国産小麦のやわらか冷麺		常温	2人用	245	3.5	<b>MEとMOち</b> <b>国産本格キムチ</b> 本場韓国、家庭の味を国産原料で再現した白 菜キムチです。	
	国産本格キムチ		チルド	200g	76	3.1		



特別メニュー 季節のメニュー

1回目	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,814円(税込)
Aコース 2(水)日	国産若鶏モモ肉	チルド	200g	204	0.2	<b>おすすめ献立</b> ・鶏肉とえだ豆のとりみ煮、玉子焼き ・あじみりん干し焼き、海老カツ
	北海道十勝産塩味えだ豆	冷凍	220g	137	0.3	
Bコース 3(木)日	だしをきかせたふんわり玉子焼	チルド	1本入	149	0.9	<b>北海道十勝産塩味えだ豆</b> Mひ 自然解凍でいつでも旬の枝豆が楽しみたい Eと だけです。-196℃で瞬間凍結していま Mく すので、おいしさがそのまま残っています。 Oち
	長崎産あじみりん干し	冷凍	2枚 (140g)	119	0.3	
	レンジでプリッと海老カツ <b>New</b>	冷凍	2個 (80g)	233	1.0	

2回目	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,976円(税込)
Aコース 4(金)日	ハンバー具	冷凍	300g	158	0.7	<b>おすすめ献立</b> ・ピーマンの肉詰め、マカロニグラタン ・赤魚ガーリック醤油漬
	ピーマン	チルド	5個入	22	0.0	
Bコース 5(土)日	マカロニグラタン	冷凍	2個 (200g)	124	0.6	<b>ハンバー具</b> Mひ ソテーオニオンやパン粉、香辛料等で味を整え Eと たハンバーグの具を真空パックしました。簡単 Mく に手作りハンバーグが楽しみたいだけ Oち
	赤魚ガーリック醤油漬 <b>New</b>	冷凍	2切 (140g)	91	1.5	
	沖縄県産洗いもずく(ぼん酢付)	冷凍	80g タレ20g	23	1.4	

3回目	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,782円(税込)
Aコース 7(月)日	鶏肉のぷりぷり照焼き	冷凍	210g	100	1.7	<b>おすすめ献立</b> ・鶏肉のぷりぷり照焼き、きんぴら ・マンダイのバターソテー、明太子、冷奴
	国産野菜でらくらく調理 きんぴら用	チルド	300g	44	0.1	
Bコース 8(火)日	マンダイ切身	冷凍	2切 (120g)	115	0.2	<b>鶏肉のぷりぷり照焼き</b> Mひ 国産の鶏ムネ肉と照焼きのたれをセット Eと にしました。フライパン一つで簡単に調理 Mく ができます。 Oち
	無着色辛子明太子	冷凍	50g	126	5.6	
	北の大豆もめん豆腐 180g×2個	チルド	1パック	83	0.1	

4回目	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,998円(税込)
Aコース 9(水)日	栃木県産豚肉切り落とし(カタ)	チルド	180g	216	0.1	<b>おすすめ献立</b> ・豚肉とミニトマトのコンソメ炒め、 チーズくるみ ・焼き鮭、生姜ちぎり天、納豆
	ミニトマト	チルド	140g	29	0.0	
Bコース 10(木)日	チーズくるみ	チルド	40g	536	1.1	<b>チーズくるみ</b> Mひ くるみの香ばしさとチーズの風味が続く Eと 味わい豊かな逸品です。お茶請け、お酒に Mく もおすすめです。 Oち
	鮭切身(うす塩味)	冷凍	2切 (140g)	133	1.4	
	生姜ちぎり天 <b>New</b>	冷凍	100g	158	1.4	
	あさひ納豆国産極小粒 2個	チルド	1パック	187	1.1	

5回目	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,290円(税込)
Aコース 14(月)日	栃木県産豚バラうす切り	冷凍	180g	395	0.1	<b>おすすめ献立</b> ・豚バラと生きくらげの炒め物、 ひとつち肉団子 ・ほっけの焼き物、鶏そぼろ信田
	生きくらげ(栃木県産)	チルド	100g	15	0.0	
Bコース 15(火)日	ひとつち肉団子てりやきソース	冷凍	100g	183	2.1	<b>鶏そぼろ信田</b> Mひ 鶏そぼろを油揚げで包んだ信田です。煮 Eと 込み・揚げ・蒸し・焼き・電子レンジ加熱等 Mく お好みの調理方法でどうぞ♪ Oち
	真ほっけ開き	冷凍	1枚	168	1.5	
	鶏そぼろ信田	冷凍	2個 (100g)	201	0.9	

6回目	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,955円(税込)
Aコース 16(水)日 Bコース 17(木)日	栃木県産小麦の塩焼そば(ソース付)	チルド	2人用	199	2.2	<b>おすすめ献立</b> ・塩焼そば ・まぐろのたたき丼、ひじきの煮物
	栃木県産豚小間パラパラミート	冷凍	150g	225	0.1	
	カット野菜(キャベツ野菜炒め)	チルド	230g	22	0.0	<b>豆ひじき</b> Mひ 長崎県産の太く煮崩れしにくい芽ひじき Eと 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。 Mく Oち
	まぐろのたたき	冷凍	1袋(140g)	182	0.5	
	豆ひじき	冷凍	100g	61	0.2	
日光国産大豆油あげ	チルド	2枚入	260	0.0		

7回目	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 4,590円(税込)
Aコース 18(金)日 Bコース 19(土)日	和風なすあんかけ炒め	冷凍	150g	178	2.3	<b>おすすめ献立</b> ・和風なすあんかけ炒め、玉こんにゃく ・鰻蒲焼、しじみ汁
	なす	チルド	4本入	22	0.0	
	玉こんにゃく	常温	270g	19	1.3	<b>静岡県産えびす鰻蒲焼</b> Mひ 指定した養殖場(株)ニュー千里静岡)の活 Eと 鰻だけで製造した“静岡産”の蒲焼きです。 Mく Oち
	静岡県産えびす鰻蒲焼	冷凍	1袋(130g)	271	1.9	
	冷凍大和しじみ(宍道湖産)	冷凍	150g	54	0.4	

8回目	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,106円(税込)
Aコース 23(水)日 Bコース 24(木)日	バターチキンカレー(鶏モモ肉使用)	冷凍	180g	227	2.4	<b>おすすめ献立</b> ・バターチキンカレー、スパゲティサラダ ・羅臼産たら西京漬、冷奴
	北海道のカレー用野菜ミックス	冷凍	400g	46	0.0	
	スパゲティサラダコーン入り	チルド	150g	214	1.0	<b>北海道のカレー用野菜ミックス</b> Mひ 北海道産のたまねぎ、じゃがいも、にんじ Eと んを使いやすい大きさにカットしました。 Mく カレーや肉じゃがの具材としてどうぞ。 Oち
	羅臼産たら西京漬	冷凍	2切(150g)	101	1.2	
	北の大豆きぬ豆腐 180g×2個	チルド	1パック	65	0.1	

9回目	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,663円(税込)
Aコース 25(金)日 Bコース 26(土)日	栃木県産豚小間肉(モモ)	チルド	180g	183	0.1	<b>おすすめ献立</b> ・豚肉と小松菜の南蛮炒め、冷製しんじょう ・ぶりの煮付け、納豆
	小松菜	チルド	1袋	14	0.0	
	冷製しんじょう	冷凍	2袋(130g)	138	1.4	<b>冷製しんじょう</b> Mひ 夏を彩る、オクラを使った季節感たっぷり Eと のしんじょうです。解凍するだけで食べら Mく れます。 Oち
	レンジで簡単!骨とりぶりの煮付け	冷凍	2切(130g)	250	1.4	
	国産小粒納豆 2個	チルド	1パック	220	1.5	

10回目	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,966円(税込)
Aコース 28(月)日 Bコース 29(火)日	栃木県産豚口ーすうす切り	冷凍	180g	263	0.1	<b>おすすめ献立</b> ・豚肉とわかめの冷しゃぶ、ゆずだいこん ・銀ひらす昆布白醤油漬、さしみかまぼこ
	三陸産早採りわかめ	チルド	40g	31	25.4(塩抜き前)	
	ゆずだいこん	チルド	270g	60	2.2	<b>ゆずだいこん</b> Mひ パリパリ食感の国産だいこんを四国産ゆ Eと ずでさっぱりと漬け込みました。化学調味 Mく 料不使用です。 Oち
	氷温造り銀ひらす昆布白醤油漬	冷凍	2切(160g)	153	1.2	
	籠清さしみかまぼこ	チルド	1本	65	2.6	

11回目	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,354円(税込)
Aコース 30(水)日 Bコース 31(木)日	白身魚の黒酢あんかけ	冷凍	190g	198	1.1	<b>おすすめ献立</b> ・白身魚の黒酢あんかけ、スープで食べる小籠包 ・冷麺
	スープで食べる小籠包	冷凍	145g	139	2.8	
	国産小麦のやわらか冷麺	常温	2人用	245	3.5	<b>国産小麦のやわらか冷麺</b> Mひ モチモチ食感のやわらか麺とピリッとし Eと た辛みのスープが絡み合う絶妙な味と食 Mく 感をお楽しみください。 Oち
	蒸し鶏スライス	冷凍	100g	191	0.1	
	国産本格キムチ	チルド	200g	76	3.1	
ぎゅうり	チルド	3本入	14	0.0		

2025 July 7



# あじわい

コース Ajiwai course



特別メニュー 季節のメニュー

回数	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用	おすすめ献立	
1回目	菜彩鶏モモ肉 (岩手県産)	チルド	300g	204	0.2	1,285円(税込)	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉と彩り野菜の香味だれ</li> <li>真ほっけ半身の焼き物</li> </ul>	
	真ほっけ半身干し	冷凍	2枚 (240g)	176	1.8			<ul style="list-style-type: none"> <li>真ほっけ半身干し</li> <li>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げてあります。</li> </ul>
2回目	さば柚子こしょう味噌漬	冷凍	2切 (220g)	316	0.8	2,257円(税込)	<ul style="list-style-type: none"> <li>さば柚子こしょう味噌漬焼き</li> <li>ラーメンサラダ(蒸し鶏のせ)</li> </ul>	
	北海道ラーサラ三郎	チルド	2食入	294	2.5			<ul style="list-style-type: none"> <li>さば柚子こしょう味噌漬</li> <li>京都老舗の西京味噌に柚子胡椒を練り込み、脂ののった鯖を漬け込みました。西京味噌の上品な甘味と爽やかな柚子胡椒の辛みが旨い西京漬です。</li> </ul>
	みつせ鶏蒸し鶏 (皮なしむね肉)	冷凍	170g	101	0.8			
3回目	栃木県産豚ヒレ肉の コク旨醤油だれ漬	冷凍	200g	126	1.5	1,879円(税込)	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚ヒレ肉のコク旨醤油だれ漬焼き</li> <li>なめたからしいの焼き物</li> </ul>	
	北海道産なめたからしい (吊るし干し)	冷凍	1枚 (250g)	124	1.6			<ul style="list-style-type: none"> <li>栃木県産豚ヒレ肉のコク旨醤油だれ漬</li> <li>栃木県産豚ヒレ肉を食べやすい大きさにカットし、コクのある甘めの醤油だれで味付けしました。</li> </ul>
4回目	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	2,041円(税込)	<ul style="list-style-type: none"> <li>夏野菜の酢豚</li> <li>めめき純米吟醸粕漬焼き</li> </ul>	
	めめき純米吟醸粕漬	冷凍	2切 (180g)	146	1.2			<ul style="list-style-type: none"> <li>めめき純米吟醸粕漬</li> <li>脂のりの良いめめきを「上川大雪酒造」の酒粕「純米吟醸粕」で味付けしました。</li> </ul>
5回目	とちぎゆめポーク バラうす切り	冷凍	250g	395	0.1	1,814円(税込)	<ul style="list-style-type: none"> <li>夏野菜と豚バラの甘辛みそ炒め</li> <li>かつおのたたき</li> </ul>	
	わら焼きかつおたたき (南方かつお) (タレ付)	冷凍	180g+タレ20ml×2袋入	102	2.0			<ul style="list-style-type: none"> <li>わら焼きかつおたたき (南方かつお) (タレ付)</li> <li>身質はさっぱりと鮮やかな赤身が特徴の新鮮なかつおを、薫焼きならではの香ばしい風味と共に味わっていただけます。</li> </ul>
6回目	とちぎゆめポーク 肩ローススライス	チルド	250g	253	0.1	1,879円(税込)	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の夏野菜巻き</li> <li>たこめし</li> </ul>	
	瀬戸内産 漁師のたこめし	冷凍	2合用	194	4.5			<ul style="list-style-type: none"> <li>瀬戸内産漁師のたこめし</li> <li>瀬戸内海産の身が引き締まった真蛸を食べやすくカット、伊予名産の松山あげ、だし用に良質の昆布を入れたたこめしのセットにしました。</li> </ul>
7回目	静岡県産えびす鰻蒲焼	冷凍	1袋 (150g)	273	1.8	3,726円(税込)	<ul style="list-style-type: none"> <li>えびす鰻蒲焼</li> <li>しじみの汁物</li> </ul>	
	島根県神西湖産 冷凍大和しじみ	冷凍	100g	64	0.4			<ul style="list-style-type: none"> <li>島根県神西湖産冷凍大和しじみ</li> <li>島根県神西湖で獲れた、大粒の大和しじみを冷凍しました。しっかりと噛み応えのある「食べるしじみ」です。</li> </ul>



今月のピックアップ 北海道 ラーサラ三郎

一人で食べてもよし！  
みんなで食べれば  
もっと楽しい。

4日(金)・5日(土)  
お届け



春夏秋冬、老若男女にかかわらず  
北海道民が愛する「ラーメンサラダ」  
をぜひご賞味ください。



北海道発祥で、冷し中華のようなお決まりは何もないのが「ラーメンサラダ」。北海道産小麦100%に拘った風味豊かな冷たいラーメンに、何でも好きなものをのせて胡麻ドレッシングをかけるだけ。

[望月製麺所]

昭和33年創業、地元を愛する心を大切に地域に根ざした企業作りを目指して半世紀を迎えました。北海道産小麦の美味しさを多くの人に知ってもらいたいとの願いから、北海道産小麦100%使用の商品作りを続けています。

今月のピックアップ 瀬戸内産 漁師のたこめし

16日(水)・17日(木)  
お届け

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。

お好みで刻みのりや  
刻み葱など添えてどうぞ。

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が  
ご飯に染み渡ります。

(2合用 120g)



瀬戸内の島々が織りなす急潮流  
に負けず足を踏ん張っている真  
だこは実に美味。たこの出汁で  
ご飯がうっすらと赤く染まり、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。

回数	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,922円(税込)
8回目	Aコース 23(水)日 越の鶏肩小肉の ふっくら旨塩焼き	冷凍	300g	128	1.1	<b>おすすめ</b> ・鶏肉のふっくら旨塩焼き <b>献立</b> ・いかたっぷりもちもちチヂミ Mひ Eと Mく Oち <b>越の鶏肩小肉のふっくら旨塩焼き</b> 新潟県産のブランド鶏、腰の鶏の肩小肉を一口サイズにカットし、高知県、室戸の塩を使用したタレに漬けた商品です。
	Bコース 24(木)日 真いか開き(唐津産) 	冷凍	1枚 (200g)	83	0.5	
9回目	Aコース 25(金)日 とちぎゆめポーク モモスライス	チルド	250g	128	0.1	<b>おすすめ</b> ・豚肉ときゅうりときくらげの卵炒め <b>献立</b> ・さわらとろみ漬焼き Mひ Eと Mく Oち <b>さわらとろみ漬</b> 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。
	Bコース 26(土)日 さわらとろみ漬	冷凍	2切 (140g)	177	0.6	
10回目	Aコース 28(月)日 とちぎ霧降高原牛 切り落とし(カタ) 	冷凍	200g	257	0.1	<b>おすすめ</b> ・トマトたっぷりビーフカレー <b>献立</b> ・赤魚昆布だし醤油漬焼き Mひ Eと Mく Oち <b>赤魚昆布だし醤油漬(半身)</b> 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。
	Bコース 29(火)日 赤魚昆布だし醤油漬(半身)	冷凍	1枚 (200g)	88	1.1	
11回目	Aコース 30(水)日 赤坂璃宮監修麻婆ソース	冷凍	150g	223	2.8	<b>おすすめ</b> ・麻婆豆腐 <b>献立</b> ・紅鮭の焼き物 Mひ Eと Mく Oち <b>赤坂璃宮監修麻婆ソース</b> 国産鶏むね肉のミンチ入り味噌ベースの味に豆板醤などの調味料を加え、深みとコクのある麻婆ソースに仕上げました。
	箱入り娘(きぬ豆腐)	チルド	360g	65	0.1	
	Bコース 31(木)日 紅鮭切身(加塩) 	冷凍	2切 (160g)	134	3.1	

他のレシピも掲載中！  
コチラからチェックしてね♪




Choice!

## 1回目 たらの南蛮漬け




**材料(2人分)**  
 北海道産真たら切身 …… 2切(140g)  
 塩・こしょう …… 少々  
 片栗粉 …… 適量  
 油 …… 適量  
 玉ねぎ(薄切り) …… 1/2個  
 人参(千切り) …… 1/4本  
 ピーマン(千切り) …… 2個

**A** 水 …… 1/2カップ  
 酢・しょうゆ …… 各大さじ2  
 砂糖 …… 大さじ1と1/2  
 赤唐辛子(輪切り) …… 少々

- 作り方**
- 1 真たらは解凍して骨を除き、2等分にする。  
塩・こしょうをふって10分程おき、水気を拭いて片栗粉をまぶす。
  - 2 パット等に**A**を入れて砂糖が溶けるまで混ぜ、玉ねぎ、人参、ピーマンを加えてサツと和える。
  - 3 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。  
熱いうちに**2**に漬け込み、冷蔵庫で冷やして味を馴染ませる。

食材お届け日

**A** コース 2 **水** 日 | **B** コース 3 **木** 日

1人分あたり  
エネルギー 188 kcal | 食塩相当量 3.3 g  
(漬け汁全量を含む)

Choice!

## トマトたっぷり棒棒鶏



**材料(2人分)**  
 蒸し鶏スライス …… 100g  
 きゅうり(千切り) …… 1本  
 トマト …… 1個

**A** 水 …… 大さじ3  
 みそ …… 大さじ2  
 白すりごま …… 大さじ2と1/2  
 砂糖・マヨネーズ 各大さじ1/2  
 酢 …… 小さじ1/2

**作り方**

- 1 蒸し鶏スライスは解凍し、繊維に沿って細めにさく。  
トマトは縦半分になり、横に置いて8mm程度の半月切りにする。
- 2 器にトマトを敷き、きゅうりと**1**を彩りよくのせ、混ぜ合わせた**A**をお好みの量かける。



食材お届け日

**A** コース 23 **水** 日 | **B** コース 24 **木** 日

1人分あたり  
エネルギー 242 kcal | 食塩相当量 2.4 g

Choice!

## 夏野菜と豚肉の梅風味冷しゃぶ




**材料(2人分)**  
 栃木県産豚ロースうす切り …… 200g  
 酒 …… 大さじ1  
 なす …… 2本  
 オクラ …… 5本  
 油 …… 適量  
 ミニトマト …… 2個  
 水菜(3cm) …… 80g  
 梅干し(種を除いてたたく) …… 2個

**A** めんつゆ、ポン酢しょうゆ、ごま油 …… 各大さじ1  
 白ごま …… 適量

1人分あたり  
エネルギー 414 kcal | 食塩相当量 2.9 g

- 作り方**
- 1 なすは縦8等分に切る。オクラは縦半分にする。  
水菜、ミニトマトは洗って水けをきる。
  - 2 鍋に湯を沸かして酒を加え、解凍した豚肉を1枚ずつ入れてサツと茹で、色が変わったら取り出して冷ます。
  - 3 フライパンに油を熱し、なすとオクラを入れて色よく焼く。
  - 4 ボウルに**A**を入れて混ぜ合わせ、梅干しを加える。
  - 5 器に水菜を敷き、**3**、半分に切ったミニトマト、**2**を盛りつけ、**4**をかけ、白ごまを振る。

食材お届け日

**A** コース 28 **月** 日 | **B** コース 29 **火** 日



Choice!

## さわらのレモン風味照り焼き



1回目

### 材料(2人分)

さわら切身	2切(160g)
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適量
油	適量
A { しょうゆ・酒	各大さじ1
みりん	小さじ2
バター	10g
レモン汁	小さじ1と1/2
レモン(輪切り)	2枚



食材お届け日

A  
コース

2  
水日

B  
コース

3  
木日

1人分あたり  
エネルギー 268kcal  
食塩相当量 1.6g

### 作り方

- 1 さわらは解凍して塩を振り、10分程度おいて水気を拭き取る。
- 2 ①にこしょうを振り、小麦粉を薄くまぶす。
- 3 フライパンに油を熱し、②を皮目から入れる。  
焼き目がついたら裏返し、魚に火が通ったら混ぜ合わせたAを加える。  
煮立ってきたらソースをスプーンですくい、さわらに回しかけながらとろりとするまで煮詰める。
- 4 バターとレモン汁を加え、フライパンを揺すりながらさわらにソースを絡める。
- 5 器に盛り付けレモンを添える。



Choice!

## ひつまぶし



### 材料(2人分)

静岡県産えびず鰻蒲焼	130g
酒	大さじ2
たれ	1袋
ごはん	どんぶり2杯
だし汁	2カップ
A { 酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
塩	小さじ1/3
B { わさび	適量
万能ねぎ(小口切り)	適量
刻みのり・さんしょう・白ごま	適量

7回目

1人分あたり  
エネルギー 721kcal  
食塩相当量 2.3g

### 作り方

- 1 フライパンにアルミホイルを敷き、冷凍のままの鰻を身を上にしてのせる。
- 2 鰻の側面に酒大さじ1を振り、表面にも酒大さじ1をかけ、蓋をして中火で3分程度蒸し焼きにする。
- 3 ②を取り出し、1cmくらいに切る。
- 4 小鍋にだし汁を入れて煮立たせ、Aを加え、再度沸騰したら急須に移す。
- 5 器にご飯を盛り、たれをかけて③のをせ、④とBを添える。

食材お届け日

A  
コース

18  
金日

B  
コース

19  
土日

他のレシピも掲載中！  
こちらからチェックしてね♪



2回目



## ピーマンの肉詰め

### 材料(2人分)

ハンバー具(解凍する) …… 300g	A {	ケチャップ …… 大さじ1と1/2
ピーマン …… 5個		中濃ソース・酒 …… 各大さじ1
小麦粉 …… 適量		しょうゆ …… 小さじ1/2
油 …… 小さじ2		

### 作り方

- 1 ピーマンは縦半分に切って種とヘタを取り、内側に薄く小麦粉をまぶす。
- 2 ①にハンバー具を詰めてスプーン等で形を整え、表面にも小麦粉をまぶす。
- 3 フライパンに油を入れて熱し、②の肉だねの面を下にして並べ入れる。
- 4 蓋をして蒸し焼きにし、焼き色がついたら裏返す。
- 5 火が通ったら合わせたAを加えて煮絡め、器に盛り付ける。

### 食材お届け日

A コース 4日 (金)

B コース 5日 (土)

1人分あたり	
エネルギー	食塩相当量
340kcal	2.2g

Choice!

## 豚肉とミニトマトのコンソメ炒め



### 材料(2人分)

栃木県産豚肉切り落とし(カタ) …… 180g	A {	コンソメ・砂糖 …… 各小さじ1
小麦粉 …… 小さじ1		にんにく(すりおろす) …… 小さじ1/2
ミニトマト …… 140g		塩・黒こしょう …… 少々
オリーブ油 …… 小さじ2		バジルの葉 …… お好みで

### 作り方

- 1 豚肉は大きいものがあれば食べやすく切り、小麦粉をまぶす。
- 2 ミニトマトはヘタを取って縦半分に切る。
- 3 フライパンにオリーブ油を入れて熱し、①を入れて炒める。
- 4 豚肉の色が変わってきたら②とAを加えて手早く炒め合わせ、塩・黒こしょうで味を調える。
- 5 器に盛り付けてお好みでちぎったバジルの葉を飾る。

4回目



### 食材お届け日

A コース 9日 (水)

B コース 10日 (木)

1人分あたり	
エネルギー	食塩相当量
269kcal	1.2g



Choice!

## 豚肉とわかめの冷しゃぶ



10回目

### 材料(2人分)

栃木県産豚ロースうす切り …… 180g	A {	白すりごま・しょうゆ・酢 …… 各大さじ1
三陸産早採りわかめ …… 30g		白ごま・砂糖・ごま油 …… 各大さじ1/2
		豆板醤 …… 小さじ1/4
		レタス等の葉物野菜 …… 適量

### 作り方

- 1 鍋に湯を沸かして酒少々(分量外)を入れ、解凍した豚肉を入れて茹で、火が通ったらザルにあげて冷ます。
- 2 わかめは水で戻し、水気をしっかり絞って食べやすく切る。
- 3 器に葉物野菜を盛り、①と②のをせて上から合わせたAをかける。

### 食材お届け日

A コース 28日 (月)

B コース 29日 (火)

1人分あたり	
エネルギー	食塩相当量
266kcal	1.5g



Choice!

## 夏野菜の酢豚



### 材料(2人分)

- とちぎゆめポークロースステーキ用 …… 2枚(300g)
- A** { にんにく(すりおろす) …… 小さじ1/2  
しょうが(すりおろす) …… 小さじ1/2  
塩・こしょう …… 適量
- 片栗粉 …… 適量  
なす(乱切り) …… 1本  
赤パプリカ(乱切り) …… 1/2個  
ズッキーニ(輪切り) …… 1/2本  
油 …… 適量
- B** { 水 …… 1/4カップ  
砂糖・酢・ケチャップ …… 各大さじ2  
しょうゆ …… 大さじ1  
鶏ガラスープの素・片栗粉 …… 各小さじ1/2
- 白ごま …… 適量

1人分あたり  
エネルギー 557kcal | 食塩相当量 2.3g

4回目



食材お届け日

**A** コース 9日 | **B** コース 10日

### 作り方

- 1 豚肉はひと口大に切ってAで下味を付け、片栗粉をまぶす。
- 2 フライパンに油を熱し野菜類を入れて焼き、焼き色が付いたら一旦取り出す。
- 3 フライパンに油を足し、①を入れて両面焼き、火が通ったら②を戻し入れる。
- 4 合わせたBを加えて全体をよく混ぜ合わせ、器に盛り付けて白ごまを振る。

Choice!

## いかたっぷりもちもちチヂミ



8回目

### 材料(2人分)

- 真いか開き(唐津産) …… 100g  
にら(3cm幅) …… 1/2束
- A** { 卵 …… 1個  
水 …… 1/4カップ  
鶏ガラスープの素 …… 小さじ1/2  
小麦粉 …… 50g  
片栗粉 …… 大さじ2  
ごま油 …… 適量
- B** { ポン酢しょうゆ …… 大さじ2  
コチュジャン・ごま油・白ごま …… 各小さじ1

### 作り方

- 1 いかは解凍して水分を拭き取り、縦半分になり7ミリ幅に切る。
- 2 ボウルにAを入れてよく混ぜ、①とにらを加えてさらに混ぜる。
- 3 フライパンにごま油を中火で熱し、生地を流し入れる。焼き色が付くまで3分ほど焼き、裏返して蓋をして弱火で生地に火が通るまで蒸し焼きにする。
- 4 蓋を取り、再度ごま油を加え、カリッと焼き色がつくまで1~2分中火で焼く。
- 5 食べやすく切り分けて器に盛り付け、混ぜ合わせたBを添える。

1人分あたり

エネルギー 249kcal | 食塩相当量 1.7g

食材お届け日

**A** コース 23日 | **B** コース 24日

お魚コース  
いろどりコース



まぐろの  
たなき丼

今月の「ごはんの日」お届け商品は

**A** コース 7月16日(水)

**B** コース 7月17日(木)



基本コース

あじわいコース

## 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。



### August 2025 次回予告

とちぎのお肉で  
**BBQ**

ふれあい食材の  
ごちそうで  
**お盆の  
おもてなし**

祭  
**酢だこ祭り**

### 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☆☆  
**2日と3日**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

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