

2025 August 8

# 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 1,793円(税込)	
Aコース 1日(金)	白身魚のオイル焼(レモンペッパー)	冷凍	180g	219	1.9	<b>おすすめ献立</b> ・白身魚のオイル焼、トマトで作る夏スープ ・さば灰干し焼き、生姜ちぎり天	
	トマトで作るさっぱり夏スープ	冷凍	150g	114	4.8		
	Bコース 2日(土)	さば灰干し(切身)	冷凍	2切(130g)	344	1.0	<b>生姜ちぎり天</b> さわやかな甘味と酸味が特徴です。宮城県加工の甘酢生姜で仕立てました。
	生姜ちぎり天	冷凍	100g	158	1.4		

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 1,717円(税込)
Aコース 4日(月)	赤魚切身	冷凍	2切(160g)	105	0.2	<b>おすすめ献立</b> ・赤魚のトマト照り焼き、まいたけの炊き込みご飯、おぼろ豆腐 ・いかのオイスターソース炒め、パッピーまんじゅう
	栃の木 まいたけ	チルド	100g	15	0.0	
	北の大豆濃厚おぼろとうふ(タレ付)2個	チルド	1パック	66	0.4	<b>パッピーまんじゅう</b> 国産のパプリカとピーマンを使った美味しいまんじゅうです。
	Bコース 5日(火)	いかのオイスターソース炒めセット	冷凍	190g	131	
	パッピーまんじゅう	冷凍	4個(100g)	230	0.9	

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 2,246円(税込)
Aコース 6日(水)	国産すずき切身 <b>New</b>	冷凍	2切(140g)	113	0.2	<b>おすすめ献立</b> ・すずきのムニエル夏野菜ソース、オムレツ ・あじ天日干し焼き、あっさりごぼう、納豆
	オムレツの素	冷凍	120g	153	1.0	
	九州産あじ天日干し	冷凍	2枚(160g)	137	0.7	<b>あっさりごぼう(かつお味)</b> 里のごぼうを繊維の柔らかいうちに若採りしました。かつお味で甘めに仕上げてありますので女性やお子様人気です。
	Bコース 7日(木)	あっさりごぼう(かつお味)	常温	70g	86	
	あさひ納豆国産極小粒 2個	チルド	1パック	187	1.1	

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 2,290円(税込)	
Aコース 8日(金)	栃木県産豚肩ローススライス	チルド	200g	253	0.1	<b>おすすめ献立</b> ・豚肉の油淋鶏風、メヒカリの唐揚げ ・鮭の焼き物、ポテトサラダ	
	常磐産メヒカリ	冷凍	120g	93	1.5		
	Bコース 9日(土)	熟成紅鮭切身	冷凍	2切(140g)	136	1.7	<b>常磐産メヒカリ</b> 常磐沖で獲れるメヒカリは脂乗りが良く柔らかい身質で、さっぱりとした脂が特徴です。
	まるごと北海道ポテトサラダさやか	チルド	150g	161	1.0		

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 2,646円(税込)	
Aコース 11日(月)	手巻き寿司セット (マグロ・サーモン・はたて・カニカマ)	冷凍	2人用	132	0.5	<b>おすすめ献立</b> ・手巻き寿司 ・さわらみりん漬け焼き、焼きさつま揚げ	
	まぐろのたたき	冷凍	70g × 2袋入	182	0.5		
	Bコース 12日(火)	氷温造り国産さわらみりん漬け <b>New</b>	冷凍	2切(160g)	108	1.3	<b>米粉入りさつま揚げ</b> 国内産米粉を使用してもっちりとしたベシッくなさつま揚げです。
	米粉入りさつま揚げ	冷凍	1枚(90g)	118	1.4		

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 2,041円(税込)
Aコース 18(月)日 Bコース 19(火)日	宮城県産黒むつ開き干 <b>New</b>		冷凍	2枚 (160g)	190	1.0	🍴 <b>おすすめ献立</b> 🍴 ・黒むつ開きの焼き物、白胡麻豆腐 ・ホタテ炊き込みご飯、からふとししゃもフライ
	越前庵懐石白胡麻豆腐		チルド	80gタレ付 ×2個入	104	0.3	
	ホタテ炊き込みご飯の素		冷凍	2合用 (180g)	131	3.9	Mひ <b>越前庵懐石白胡麻豆腐</b> Eと 直火焙煎白胡麻と葛粉を使用し、ムッチリとした食感に仕上げました。福井県「永平寺」御用達の秘伝みそだれ付きです。 Mく Oち
	からふとししゃもフライ <b>New</b>		冷凍	140g	347	1.1	

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 2,214円(税込)
Aコース 20(水)日 Bコース 21(木)日	キャベツ餃子		冷凍	12個 (216g)	211	1.1	🍴 <b>おすすめ献立</b> 🍴 ・キャベツ餃子、エビマヨ ・メカジキと夏野菜のごまみそ炒め、えだ豆入笹かまぼこ
	レンジで簡単エビマヨ		冷凍	6尾 (105g)	210	2.1	
	メカジキ切身 		冷凍	2切 (140g)	153	0.2	Mひ <b>えだ豆入り宮城の笹かまぼこ</b> Eと 国産の枝豆と厳選したスケソウダラすり身を Mく 使った枝豆の風味と食感の相性がとても良い Oち 笹かまぼこです。
	えだ豆入り宮城の笹かまぼこ		チルド	4枚 (80g)	100	1.0	

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 1,922円(税込)
Aコース 22(金)日 Bコース 23(土)日	レンジでふっくら!とろさば照焼		冷凍	2枚 (180g)	323	1.1	🍴 <b>おすすめ献立</b> 🍴 ・とろさば照焼、おくらと茎わかめの山芋和え ・冷し中華
	国産おくらと茎わかめの山芋和え (なめこ入り)		冷凍	2袋	30	0.8	
	栃木県産小麦の冷し中華(しょうゆ味)		チルド	2人用	234	2.4	Mひ <b>レンジでふっくら!とろさば照焼</b> Eと 脂質20%以上の脂のりの良いさばを、加熱蒸 Mく 気でふっくらとした照焼に仕上げました。 Oち
	無塩せきロースハムスライス		チルド	1袋 (60g)	116	2.5	

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 2,171円(税込)
Aコース 25(月)日 Bコース 26(火)日	いわし明太		冷凍	2尾 (150g)	229	2.2	🍴 <b>おすすめ献立</b> 🍴 ・いわし明太、甘酢肉だんご ・鮭山漬焼き、いか醤油漬焼き、納豆
	甘酢肉だんご		冷凍	6個 (100g)	198	1.6	
	北海道産鮭山漬		冷凍	2切 (140g)	124	2.5	Mひ <b>いわし明太</b> Eと 脂ののった国産いわしを調味液に漬け込み、明 Mく 太子を詰めました。1本1本手作業で製造してい Oち ます。
	国産するめいか醤油漬リングカット		冷凍	2袋入	82	1.0	
	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 1,998円(税込)
Aコース 27(水)日 Bコース 28(木)日	銀だら切身		冷凍	2切 (140g)	232	0.2	🍴 <b>おすすめ献立</b> 🍴 ・銀だら煮付、からしマヨ昆布 ・真ほっけの焼き物、さんまつみれ汁
	からしマヨ昆布		チルド	60g	293	6.7	
	真ほっけ半身干し		冷凍	2枚 (240g)	176	1.8	Mひ <b>さんまのすり身(味付)</b> Eと 宮城県女川港で水揚げされた新鮮なさんま Mく を使用し、仙台味噌、鶏卵を加え、メーカー独 Oち 自の製法で味付加工しました。
	さんまのすり身(味付)		冷凍	120g	257	2.4	
	北の大豆きぬ豆腐 180g×2個		チルド	1パック	65	0.1	

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 2,030円(税込)
Aコース 29(金)日 Bコース 30(土)日	メバチまぐる切り落とし		冷凍	100g	100	0.8	🍴 <b>おすすめ献立</b> 🍴 ・刺身盛り合わせ ・銀ひらす生姜醤油煮、ニラのもっちりチヂミ
	生からつった国産真あじ刺身用		冷凍	100g	112	0.3	
	氷温造り銀ひらす生姜醤油煮		冷凍	100g ×2袋入	210	1.2	Mひ <b>国産ニラのもっちりチヂミ</b> Eと 白身魚すり身の生地をもっちりとした生地に仕 Mく 上げ、えびとニラを混ぜ込みました。 Oち
	国産ニラのもっちりチヂミ		冷凍	6個 (108g)	128	1.1	



Choice!

## 赤魚のトマト照り焼き



2回目

### 材料(2人分)

赤魚切身 ..... 2切(160g)  
小麦粉 ..... 適量  
ミニトマト ..... 6個  
油 ..... 適量

1人分あたり

エネルギー : 食塩相当量  
220kcal : 2.8g

A { しょうゆ・酒・みりん ..... 各大さじ2  
砂糖 ..... 大さじ1



食材お届け日

A  
コース

4  
月  
日

B  
コース

5  
火  
日

### 作り方

- 1 赤魚は解凍して水気を拭き取る。
- 2 フライパンに油を熱し①に小麦粉をまぶして皮目を下にして入れる。
- 3 焼き目が付いたら裏返し、ミニトマトを加えて赤魚に火が通るまで焼く。
- 4 一旦火を止めて混ぜ合わせたAを加え、再び中火にかけてフライパンを揺すりながらとろみが付くまで加熱し、全体を絡める。

Choice!

## すずきのムニエル 夏野菜ソース



3回目



食材お届け日

A  
コース

6  
水  
日

B  
コース

7  
木  
日

1人分あたり

エネルギー : 食塩相当量  
385kcal : 3.2g

### 材料(2人分)

国産すずき切身 ..... 2切(140g)  
塩・こしょう ..... 少々  
小麦粉 ..... 適量  
オリーブオイル ..... 適量

A { オリーブオイル ..... 大さじ4  
酢・レモン汁 ..... 各大さじ1  
塩・こしょう ..... 少々

B { トマト(5mm角切り) ..... 1/2個  
きゅうり(5mm角切り) ..... 1/2本  
玉ねぎ(みじん切り) ..... 1/4個

### 作り方

- 1 すずきは解凍して水気を拭き取り、塩・こしょうを振る。
- 2 ボウルにAを入れてしっかりと混ぜ合わせ、Bを加えて和え、冷蔵で冷やして味を馴染ませる。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れて加熱し、①に小麦粉をまぶして入れ、両面に焼き色を付けて焼き上げる。
- 4 ③を器に盛り付け、②をかける。

お魚コース

# 伝言板



からふとししゃもフライ  
(薄い衣に、卵たっぷりししゃもを使用!)

6回目

18(月)・19(火) お届け

卵がぎゅっと詰まったカラフトししゃもを薄衣で2度揚げしていますので頭から骨まで食べられます。電子レンジで温めた後、トースターで加熱することでカリッとした仕上がりになります♪