

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

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 1,285円(税込)
Aコース	2 (水)	菜彩鶏モモ肉 (岩手県産) レシピ	チルド	300g	204	0.2	おすすめ献立 - 鶏肉と彩り野菜の香味だれ - 真ほっけ半身の焼き物
Bコース	3 (木)	真ほっけ半身干し	冷凍	2枚 (240g)	176	1.8	
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 2,257円(税込)
Aコース	4 (金)	さば柚子こしょう味噌漬	冷凍	2切 (220g)	316	0.8	おすすめ献立 - さば柚子こしょう味噌漬焼き - ラーメンサラダ(蒸し鶏のせ)
Bコース	5 (土)	北海道ラーサラ三郎 レシピ みつせ鶏蒸し鶏 (皮なしむね肉) レシピ New	チルド	2食入	294	2.5	
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 1,879円(税込)
Aコース	7 (月)	栃木県産豚ヒレ肉の コク旨醤油だれ漬	冷凍	200g	126	1.5	おすすめ献立 - 豚ヒレ肉のコク旨醤油だれ漬焼き - なめたかれの焼き物
Bコース	8 (火)	北海道産なめたか (吊るし干し)	冷凍	1枚 (250g)	124	1.6	
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 2,041円(税込)
Aコース	9 (水)	とちぎゆめポーク ロースステーキ用 レシピ	チルド	2枚 (300g)	263	0.1	おすすめ献立 - 夏野菜の酢豚 - めめき純米吟醸粕漬焼き
Bコース	10 (木)	めめき純米吟醸粕漬	冷凍	2切 (180g)	146	1.2	
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 1,814円(税込)
Aコース	14 (月)	とちぎゆめポーク バラうす切り レシピ	冷凍	250g	395	0.1	おすすめ献立 - 夏野菜と豚バラの甘辛みそ炒め - かつおのたたき
Bコース	15 (火)	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	
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 1,879円(税込)
Aコース	16 (水)	とちぎゆめポーク 肩ローススライス	チルド	250g	253	0.1	おすすめ献立 - 豚肉の夏野菜巻き - たこめし
Bコース	17 (木)	瀬戸内産 漁師のたこめし ちほんの白	冷凍	2合用	194	4.5	
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 3,726円(税込)
Aコース	18 (金)	静岡県産えびす鰻蒲焼	冷凍	1袋 (150g)	273	1.8	おすすめ献立 - えびす鰻蒲焼 - しじみの汁物
Bコース	19 (土)	島根県神西湖産 冷凍大和しじみ	冷凍	100g	64	0.4	



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。

(2合用 120g)



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。



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。

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	23(水)	越の鶏肩小肉の ふっくら旨塩焼き	冷凍	300g	128	1.1	おすすめ ・鶏肉のふっくら旨塩焼き 献立 ・いかたっぷりもちもちチヂミ MひとくMうち 越の鶏肩小肉のふっくら旨塩焼き 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)	真いか開き(唐津産)  New	冷凍	1枚 (200g)	83	0.5	
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 1,642円(税込)
A コース	25(金)	とちぎゆめポーク モモスライス	チルド	250g	128	0.1	おすすめ ・豚肉ときゅうりときくらげの卵炒め 献立 ・さわらとろみ漬焼き MひとくMうち 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)	さわらとろみ漬	冷凍	2切 (140g)	177	0.6	
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 1,987円(税込)
A コース	28(月)	とちぎ霧降高原牛 切り落とし(カタ) 	冷凍	200g	257	0.1	おすすめ ・トマトたっぷりビーフカレー 献立 ・赤魚昆布だし醤油漬焼き MひとくMうち 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。
	B コース 29(火)	赤魚昆布だし醤油漬(半身)	冷凍	1枚 (200g)	88	1.1	
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 1,490円(税込)
A コース	30(水)	赤坂璃宮監修麻婆ソース	冷凍	150g	223	2.8	おすすめ ・麻婆豆腐 献立 ・紅鮭の焼き物 MひとくMうち 赤坂璃宮監修麻婆ソース 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。
	B コース 31(木)	箱入り娘(きぬ豆腐)	チルド	360g	65	0.1	
		紅鮭切身(加塩) New	冷凍	2切 (160g)	134	3.1	



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 水
日

B
コース

10 木
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

1人分あたり

エネルギー 249kcal | 食塩相当量 1.7g

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、縦半分に切り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。

食材お届け日

A
コース

23 水
日

B
コース

24 木
日