

Aコース

Bコース

5月

6火

おすすめ献立

- 刺身盛り合わせ
- 鮭の焼き物、やりいかと里芋の煮物、べったら漬

2人用価格 3,305円(税込)

お届け品 / 温度帯	2人用
生からつくったまぐろサク	冷凍 120g
あじ刺身	NEW 冷凍 80g
熟成紅鮭切身	冷凍 2切 (140g)
国内産やりいか (煮付・炒め物用)	冷凍 レシビ 150g
江戸べったら漬	チルド 1個入

Aコース

Bコース

19月

20火

おすすめ献立

- 銀だらの煮付、白石温麺
- 赤魚開き干し焼き、さんま黒酢煮

2人用価格 3,532円(税込)

お届け品 / 温度帯	2人用
銀だら切身	冷凍 2切 (140g)
白石温麺(めんつゆ付)	NEW 常温 2人用
小田原籠清豆かま(紅)	チルド 120g
銀座伴助 赤魚開き干し	冷凍 1枚
さんま黒酢煮	冷凍 100g

Aコース

Bコース

7水

8木

おすすめ献立

- 漁師のたこめし、カレイの唐揚げ
- 真ほっけ開きの焼き物、明太子

2人用価格 3,380円(税込)

お届け品 / 温度帯	2人用
瀬戸内産 漁師のたこめし	冷凍 2合用
丸ごと食べられるカレイの唐揚げ	冷凍 4枚 (260g)
礼文島産真ほっけ開き	冷凍 1枚 (250g)
無着色辛子明太子	冷凍 50g

Aコース

Bコース

21水

22木

おすすめ献立

- 真あじ開きの焼き物、ひじきの煮物
- フライ盛り合わせ

2人用価格 2,948円(税込)

お届け品 / 温度帯	2人用
沼津「和助」真あじ開き	NEW 冷凍 2枚 (160g)
釜あげひじき	冷凍 100g
日光国産大豆油あげ	チルド 2枚入
海老屋がつくった海老フライ	冷凍 4尾 (160g)
雪室熟成じゃがいものコロッケ	冷凍 2個 (140g)

Aコース

Bコース

9金

10土

おすすめ献立

- カラスカレイのホイル焼き、白身魚とチーズの磯辺焼き
- さんまの塩焼き、めかぶ

2人用価格 2,344円(税込)

お届け品 / 温度帯	2人用
カラスカレイ切身	冷凍 レシビ 2切 (160g)
白身魚とチーズの磯辺焼き	冷凍 6個 (132g)
冷凍さんま	冷凍 2尾
宮城県産めかぶ	冷凍 80g

Aコース

Bコース

26月

27火

おすすめ献立

- さわら京風味噌漬焼き、ホタテの旨塩炒め
- ねぎとろ、3種のきのこ根野菜のしんじょう

2人用価格 2,462円(税込)

お届け品 / 温度帯	2人用
さわら京風味噌漬	冷凍 2切 (160g)
フライパンでつくるホタテ旨塩焼き	冷凍 150g
本鰯入ネギトロ	冷凍 90g
3種のきのこ根野菜のしんじょう(生姜あん)	冷凍 2袋 (130g)

Aコース

Bコース

14水

15木

おすすめ献立

- さばの焼き物、山椒ちりめん
- いかの甘酢あん炒め、にら餃子

2人用価格 2,344円(税込)

お届け品 / 温度帯	2人用
塩さば あごだし仕込み	冷凍 2切 (160g)
京風 山椒ちりめん	チルド 40g
フライパンでできる! いかの甘酢あん(たれ付)	冷凍 150g+ たれ40g
にら餃子	冷凍 8個 (144g)

Aコース

Bコース

28水

29木

おすすめ献立

- めかじきのソテー、ししゃもの焼き物
- 海鮮トマトバジルピザ、おさかなピクルス、かぼちゃポタージュ

2人用価格 3,434円(税込)

お届け品 / 温度帯	2人用
メカジキ切身	冷凍 2切 (140g)
子持ちからふとししゃも	冷凍 120g
海鮮トマトバジルピザ	NEW 冷凍 1枚 (250g)
おさかなピクルス サーモン×燻製風味×ピネガー	NEW 冷凍 50g
北海道かぼちゃポタージュ	NEW 常温 1袋

材料(2人分)

国内産やりいか(煮付・炒め物用) 150g

里芋 300g

A 砂糖・酒・みりん 各大さじ1

A 和風だしの素 小さじ1

A 水 500ml

しょうゆ 大さじ2

絹さや(塩茹で) お好みで

作り方

- やりいかは解凍して水洗いし、水気を拭き取る。
- 里芋は皮を剥いて食べやすく切る。
- 小鍋にA、②を入れて中火で加熱する。
- 里芋に火が通ったら①、しょうゆを加えて煮る。
- いかに火が通ったら器に盛り付け、絹さやを飾る。

国内産やりいか(煮付・炒め物用)を使って

里芋の煮かき物と

食材 お届け日

Aコース 5月

Bコース 6火

レシピ 掲載中

材料(2人分)

カラスカレイ切身 2切(160g)

塩・こしょう 少々

しめじ(ほぐす) 1/2パック

玉ねぎ(うす切り) 1/2個

A みそ・マヨネーズ 各大さじ1

A みりん 小さじ2

アルミホイル 30cm×2枚

万能ねぎ(小口切り) 適量

作り方

- カラスカレイは解凍して水洗いし、水気を拭き取る。
- アルミホイルを広げて①をのせ、塩・こしょうを振る。しめじ、玉ねぎ、混ぜ合わせたAの半量をのせて包む。残りも同様に作る。
- フライパンに②をのせ、水大さじ4(分量外)を入れて蓋をし、中火で10〜13分蒸し焼きにする。
- アルミホイルを広げて器にのせ、万能ねぎを散らす。

カラスカレイのホイル焼き

食材 お届け日

Aコース 9金

Bコース 10土

レシピ 掲載中