

JAクッキングアドバイスブック【茨城・埼玉・山梨版】

6
2024

ふれあい

コース名	月額	1回あたり(11回)
調理	19,800円(税込)	1,800円(税込)
簡短	19,800円(税込)	1,800円(税込)
あじ鮮	25,300円(税込)	2,300円(税込)



**今月の
おすすめレシピ**

【調理コース】
「大葉たっぷりだれの
ジャンボ羽根つき餃子」
詳しいレシピは
▶▶▶ 13ページ



6月のお届け日 宅配回数 **11回**

日	月	火	水	木	金	土
						(休)
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	(休)	(休)
23	24	25	26	27	28	29
30	Aルート		Bルート		(休) 休配日	

調理コース おすすめレシピ!

豚肉のアスパラ巻き 調理時間 20分



【材料(2人分)】
 国産豚ローススライス.....180g
 グリーンアスパラガス.....4本
 サラダ油.....大さじ1/2
 トマト.....1/4個

[A] 酒.....大さじ2
 しょうゆ.....大さじ1と1/2
 砂糖.....大さじ1
 みりん.....大さじ1

【作り方】
 ①グリーンアスパラガスは根元の固い部分を切り、下から3~4cm位を皮むき器でむいて下ゆでし、半分の長さ切る。
 ②解凍した国産豚ローススライスを広げ、①をのせてクルリと巻く。
 ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、②の巻き終わりを下にして入れ、全体を転がしながら焼く。
 ④③の余分な油をペーパーで拭き、[A]を入れてツヤ良く絡める。
 ⑤④をお好みの大きさに切って器に盛り、スライスしたトマトを添える。

調理例
 1人分 315kcal
 塩分 1.9g

- 1日目 豚肉のアスパラ巻き、しめ鯖と3種の野菜のマリネ、(そら豆ご飯)
- 2日目 さばの香味野菜おろし添え、梅入り茎わかめやわらか煮、(いんげん焼き浸し)

調理コース ← パラエティコース [商品を選択しない場合はア・カのセットでお届けします]

ピチットさば [1枚]

ピチットシート加工で、魚の余分な水分を取り除き美味しく仕上げました。

調理方法 焼物

[221kcal]

紀州産梅入り 茎わかめやわらか煮 [60g]

食べやすい大きさに切った鳴門産茎わかめに紀州産梅を合わせて柔らかく煮込みました。

[114kcal]

ア 国産豚ローススライス [180g]

調理方法 焼物、煮物、炒め物等

[291kcal]

1品選べます

イ 赤魚みりん漬 [2枚]

脂のりの良い赤魚のウロコ、ヒレを除去してみりん液にじっくり漬け込みました。

調理方法 焼物

[113kcal]

カ ごはんがすすむ! 真ほっけ蒲焼(タレ付) [180g]

粉付けした真ほっけ切身と甘辛タレのセットです。 ※小骨があるので注意してお召し上がりください。

調理方法 フライパン調理

[151kcal]

1品選べます

キ しめ鯖と 3種の野菜のマリネ [120g]

しめ鯖と玉ねぎ、にんじん、ピーマンを使用し、酸味をおさえ、まるやかに仕上げたマリネです。

調理方法 レタス等を加えて

[163kcal]

和豚もち豚モモ切り落とし [200g]

ほのかに甘く、さっぱりとした脂、やわらかくジューシーな肉質が楽しめます。

調理方法 炒め物等

[225kcal]

極太焼そば [2食]

もちり太麺とソースのセットです。

調理方法 豚肉、カット野菜と炒めて

[153kcal]

共通商品

選べる商品

ア タニタ食堂の減塩みそ使用 さば西京風味噌 [2枚]

脂のりの良いノルウェー産さばをタニタ食堂の減塩味噌で西京風に仕上げました。

調理方法 フライパン調理

[300kcal]

1品選べます

イ 鶏手羽元のおぶり焼き [4個]

国産鶏手羽元を食べやすく開き、ガーリック風味の塩味をつけて焼き上げました。

調理方法 レンジ調理

[190kcal]

カ カット野菜(極太焼そば用) [2人用]

キャベツ、玉ねぎ、人参をセットしました。 カット野菜は地域対応商品です。

[29kcal]

1品選べます

キ 銀聖鮭あらほぐし [100g]

北海道日高産銀毛鮭を着色料は使用せず鮭本来の色、味を生かして仕上げました。

[166kcal]

【作り方】

①さば西京風味噌は解凍後、フライパンで焼く。

ア



調理例

【作り方】

①極太焼そばは和豚もち豚モモ切り落とし、カット野菜と炒める。

共通



調理例

あじ鮮コース ← こだわり商品コース

国産豚モモ切り落とし [200g]

調理方法 焼物、炒め物等

[225kcal]

秋鮭仙台味噌漬 [2切]

秋鮭を、仙台味噌をベースにした特製味噌にじっくり漬け込みました。

調理方法 焼物

[140kcal]

たこのねぎ塩風味 [80g]

カットしたたこを、ガーリックを効かせたねぎ塩風味に仕上げました。

調理方法 玉ねぎスライスやレタスを添えて

[125kcal]

北海道産わかさぎ柔らか煮 [60g]

北海道石狩産のわかさぎをやわらかく炊き上げました。

調理方法 そのまま

[307kcal]