

JAクッキングアドバイスブック【茨城・埼玉・山梨版】

12
2023

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

【あじ鮮コース】
「ローストチキンと
サーモンカナッペ」

詳しいレシピは
▶▶▶19ページ



12月のお休みは

22(金)
23(土)
29(金)
30(土)

です。

12月のお届け日

宅配回数11回

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	(休)	(休)
24	25	26	27	28	(休)	(休)
31	A/ルート		B/ルート		(休) 休配日	

調理コース おすすめレシピ!



調理例
1人分 299kcal
塩分 2.8g

- 調理コース 献立案
- 1日目
 - ・真だらホイル蒸焼き
 - ・スンドゥブ風チゲ
 - ・(春菊ナムル)
 - 2日目
 - ・豚ロース味噌焼き
 - ・(ブロッコリーのごま和え)
 - ・(ミニトマトピクルス)

スンドゥブ風チゲ 調理時間 20分

【材料(2人分)】
 豆腐チゲの素.....200g
 もめん豆腐.....1丁
 長ねぎ.....1/2本
 ニラ.....1/3束
 えのき.....1/2束
 卵.....2個
 糸唐辛子(お好みで).....適量
 水.....150cc

【作り方】
 ①もめん豆腐は重しをしてしっかり水切りし、食べやすい大きさに切る。
 ②長ねぎは斜め切り、ニラとえのきは根元を切り落としザク切りする。
 ③鍋に豆腐チゲの素、水150ccを入れ沸騰したら、②を加え中火で2～3分煮る。
 ④③にもめん豆腐を加え、中火で1～2分煮込み、卵を加え更に中火で1～2分煮る。
 ⑤器に④を盛り、お好みで糸唐辛子をのせる。

共通商品

国産豚ロース切身 [2切]

調理方法 焼物、揚物、炒め物、ソテー等

<精肉は地域対応商品です。温度帯はお届けされた商品でご確認ください。>

[291kcal]

もめん豆腐 [1丁]

※アレルギー物質表示はお届けされた商品でご確認ください。
 国産大豆を使用しました。豆腐は地域対応商品です。

[72kcal]

選べる商品

真だら切身 [2切]

調理方法 焼物、ホイル焼き、汁物等

[77kcal]

1品選べます

十勝帯広豚丼 [200g]

国産豚ばら肉を厚切りにし十勝名物豚丼のタレで味付けしました。

調理方法 フライパンで焼いてご飯にのせて

[387kcal]

豆腐チゲの素 [200g]

魚介類の旨みが詰まったスープに豚肉とキムチを加えた豆腐チゲの素です。

調理方法 豆腐、卵、お好みの野菜と煮て

[102kcal]

1品選べます

江戸べったら漬 [200g]

国産大根を米こうじで甘く漬けました。

[54kcal]

簡短コース 簡単調理コース [商品を選択しない場合は⑦・⑧のセットでお届けします]

共通商品

銀ひらす柚庵漬 [2切]

脂のりの良い銀ひらすを柚子の風味を効かせた味噌に漬け込みました。

調理方法 フライパン調理

[151kcal]

とろみ中華スープの素 [100g]

国産の鶏肉、えのき茸、椎茸入りのとろみのあるスープの素です。

調理方法 カット野菜と煮て

[96kcal]

お料理 サラダスティック [70g]

ジューシーでほぐれやすいカニ風味蒲鉾です。

[93kcal]

選べる商品

⑦デミタソースハンバーグ [2個]

国産鶏肉と豚肉を使用した、ジューシーでふっくらとしたハンバーグとデミグラス系トマトソースを合わせました。

調理方法 湯煎

[162kcal]

⑧イワシとひじきのハンバーグ [4枚]

いわしすり身に玉ねぎやキャベツ等の野菜、豚肉、鶏肉を加え弾力のあるハンバーグにしました。

調理方法 フライパンで焼いて

[150kcal]

⑨カット野菜 (とろみ中華スープの素用) [2人用]

白菜、長ねぎ、人参をセットしました。カット野菜は地域対応商品です。

[22kcal]

⑩もめん豆腐 [1丁]

※アレルギー物質表示はお届けされた商品でご確認ください。
 国産大豆を使用しました。豆腐は地域対応商品です。

[72kcal]

【作り方】

- ①デミタソースハンバーグは凍ったまま15分湯煎する。
- ②お料理サラダスティックは、ほぐしてサラダにのせる。



調理例



共通

盛付例

【作り方】

- ①銀ひらす柚庵漬は解凍後、フライパンで焼く。
- ②とろみ中華スープの素は水330ccを入れ、カット野菜と煮る。



共通

調理例



共通

盛付例

あじ鮮コース こだわり商品コース

道産黒毛和牛メンチカツ [2個]

北海道産玉ねぎに北海道産黒毛和牛を加え、贅沢なメンチカツに仕上げました。

調理方法 揚物調理

[181kcal]

紅鮭切身(加塩) [2切]

程良い塩味で紅鮭の旨みを引き出しました。

調理方法 焼物、ソテー、ムニエル等

[146kcal]

混ぜごはんの素(ちりめん梅高菜入り) [2合用]

愛媛県宇和海のちりめん、愛媛県大洲の高菜に国産カリカリ梅を合わせました。

調理方法 混ぜ込み

[57kcal]

いわしとあじのやわらかつみれ汁(たれ付) [200g]

国産あじといわしを使用したつみれに出汁の効いた醤油ベースタレをセットしました。

調理方法 お好みの野菜と煮て

[131kcal]