



JAクッキングアドバイザーブック【茨城・埼玉・山梨版】

4

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】
「桜えびの
新玉マヨ和え」

詳しいレシピは
▶▶▶ 17ページ



4月のお休みは

19(金)
20(土)
30(火)
です。

4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	(休)	(休)
21	22	23	24	25	26	27
28	29	(休)				

🟠 Aルート 🟢 Bルート (休) 休配日

調理コース おすすめレシピ!

春わかめと筍の木の芽和え 調理時間 15分



- 【材料(2人分)】**
- 三陸産・春告げわかめ.....90g
 - 筍(下処理済み).....150g
 - 人参.....30g
 - 木の芽.....20枚
 - 白みそ.....大さじ3
 - 砂糖.....大さじ1
 - みりん.....大さじ1

- 【作り方】**
- ①三陸産・春告げわかめは解凍し、食べやすい大きさに切る。
 - ②筍は一口大に切り、人参は桜の型抜きで抜き、抜き残りは4等分する。
 - ③小鍋に湯を沸かし、②を加えて3分程煮て、水気をしっかり切る。
 - ④すり鉢に木の芽、白みそ、砂糖、みりんの順に入れてすり混ぜる。
 - ⑤④に①と③を加えて和え、器に盛り、木の芽を添える。
- ※④の木の芽の量はお好みで加減して下さい。

調理例
1人分 131kcal
塩分 2.3g

- 1 真だらのホイル蒸し
- 2 春わかめと筍の木の芽和え
- 3 豆腐すまし汁
- 4 豚小間中華炒め
- 5 カクテキキムチ
- 6 (グリーンピースおこわ)

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

国産豚小間切れ [200g]

調理方法 炒め物、煮物、汁物等

<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。>

[221kcal]

三陸産・春告げわかめ [90g]

三陸わかめのやわらかい新芽(幼葉)のみを使用。加塩処理していません。

調理方法 そのまま、サラダ、和え物、煮物、お吸い物等

[12kcal]

きぬ豆腐 [1丁]

国産大豆を使用しました。豆腐は地域対応商品です。

[72kcal]

ア 真だら切身 [2切]

調理方法 焼物、ホイル焼き、汁物等

[77kcal]

イ 若鶏の焼塩レモン [200g]

鶏肩小肉をレモン風味のオイルタレで味付けし、赤穂の焼き塩で仕上げました。

調理方法 フライパン調理

[220kcal]

カ いかゆず花塩辛 [80g]

松いかを花と国産ゆずに漬け込みさっぱりとした後味にしました。

調理方法 そのまま

[130kcal]

キ カクテキキムチ [150g]

国産大根をリンゴを加えた甘めのキムチ調味液で仕上げました。

調理方法 ご飯のお供やおつまみ等

[75kcal]

いかねぎ塩漬

(野菜入り) [260g]

身厚なアカイカと国産野菜とさっぱりとした塩タレを合わせました。

調理方法 カット野菜と炒めて

[69kcal]

めかぶカップ [2個]

調理方法 お好みのタレをかけて

[15kcal]

きぬ豆腐 [1丁]

国産大豆を使用しました。豆腐は地域対応商品です。

[72kcal]

共通商品

選べる商品

ア みつせ鶏

皮なしむね肉 [210g]

程よい歯ごたえとコクのある豊かな風味をもつみつせ鶏のむね肉です。

調理方法 揚物、焼物等

[111kcal]

イ 鮭切身(うす塩味) [2切]

北海道水揚げの銀毛鮭を低濃度の塩水に漬け込みました。

調理方法 焼物、ムニエル等

[133kcal]

カ カット野菜

(いかねぎ塩漬用) [2人用]

キャベツ、人参、ピーマンをセットしました。カット野菜は地域対応商品です。

[25kcal]

キ 菊芋のきんぴら [50g]

糖質の吸収を抑える働きのある菊芋のシャキシャキ食感はそのままにごま油香るきんぴら風に仕上げました。

[193kcal]

【作り方】

- ①みつせ鶏皮なしむね肉は解凍後、お好みの味付けでどうぞ。
- ②きぬ豆腐はそのまま器に盛る。



【作り方】

- ①いかねぎ塩漬は解凍後、カット野菜と炒める。
- ②めかぶカップは解凍後、お好みの味付けでどうぞ。



あじ鮮コース こだわり商品コース

国産若鶏モモ肉 [200g]

調理方法 煮物、炒め物、揚物等

[204kcal]

メバル開きふっくら干し [2枚]

メバルを塩水に漬け込み、遠赤外線乾燥で余分な水分をなくし、ふっくらと仕上げました。

調理方法 焼物

[87kcal]

地魚薄揚げ天 [3枚]

長崎の地魚を丁寧に石臼で仕上げて旨味をひき出し、薄くのはして仕上げました。

調理方法 そのまま、または軽く温めて

[194kcal]

甲州名物生ほうとう [310g]

山梨県産小麦粉使用。みそスープ付。

調理方法 お好みの具材と煮て

[253kcal]