

JAクッキングアドバイスブック【茨城・埼玉・山梨版】

12
2021

ふれあい

コース名	月額	1回あたり(11回)
調理	17,226円 (税抜15,950円)	1,566円 (税抜1,450円)
簡短	17,226円 (税抜15,950円)	1,566円 (税抜1,450円)
あじ鮮	22,572円 (税抜20,900円)	2,052円 (税抜1,900円)



今月の おすすめレシピ

【あじ鮮コース】
「魚介と鶏肉の
パエリア」

詳しいレシピは
▶▶▶ 19ページ



12月の
お休みは

17(金)
18(土)

です。

12月のお届け日

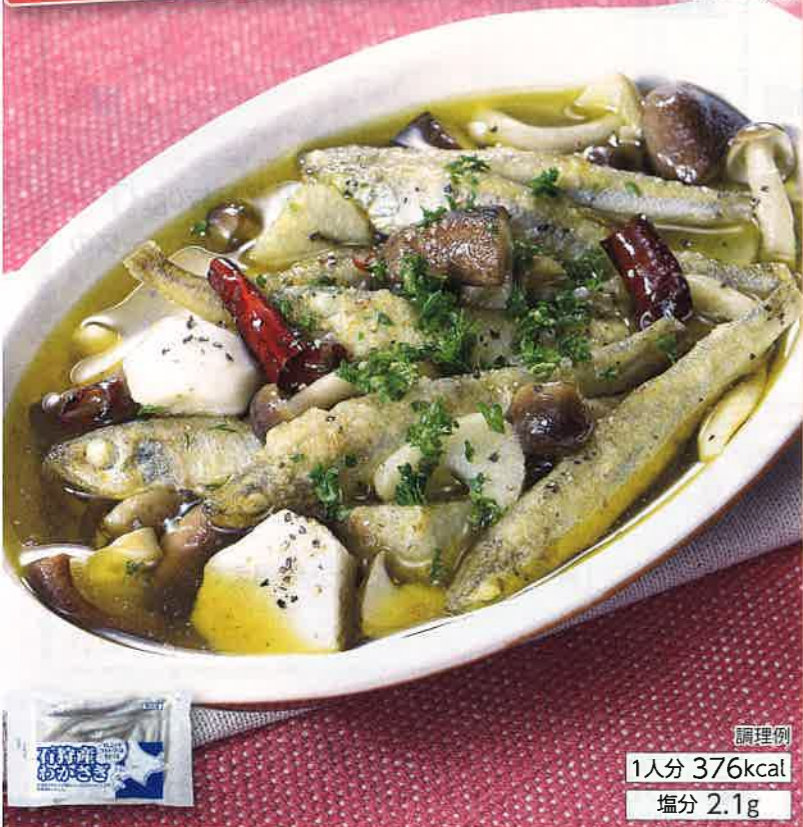
宅配回数 **11**回

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	休	休
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	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!

わかさぎのアヒージョ 調理時間 20分



調理例
1人分 376kcal
塩分 2.1g

- 【材料(2人分)】
- 石狩産わかさぎ.....100g
 - 里芋(小).....6個
 - しめじ.....1/3袋
 - しいたけ.....4枚
 - にんにく.....1/2片
 - 赤唐辛子.....1本
 - パセリ(みじん切り).....適量
 - 小麦粉.....適量

- [A] オリーブ油.....100cc
塩.....小さじ2/3

- 【作り方】
- わかさぎは解凍して水気を拭き取り、小麦粉をまぶす。
 - 里芋は皮をむいて半分に切り、レンジで[500W]1分加熱する。しめじは小房にわけ、しいたけは4等分、にんにくは薄切り、赤唐辛子は半分に切り、種を取る。
 - 小さめのフライパンに[A]を入れて熱し、①と②を加え、弱火から中火で3~4分加熱する。
 - 器に③を盛り、パセリを散らす。

- 1目 **・わかさぎのアヒージョ**
・豆腐ステーキ
・(きのこの甘辛煮)

- 2目 **・海鮮つみれ鍋**
・紅鮭のムニエル
・(れんこんのきんぴら)

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

紅鮭切身 [2切] 調理例
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]

もめん豆腐 [1丁] 調理例
*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]

ア 豚ロースプルコギ焼き [150g] 調理例
国産豚ローススライスをやなし、りんご、マンゴーの果汁を加えた醤油タレで味付けしました。
調理方法 お好みの野菜と炒めて

[271kcal]

イ 海鮮つみれ鍋 [154g] 調理例
いかとかがつみれ、スープのセットです。
調理方法 お好みの野菜と煮て

[101kcal]

カ 石狩産わかさぎ [100g] 調理例
北海道石狩川水揚げのわかさぎは骨まで丸ごと食べられます。
調理方法 焼物、揚げ物、マリネ等

[110kcal]

キ からしマヨ昆布 [70g] 調理例
北海道産昆布をじっくりと炊き込み、からしマヨネーズで味付けしました。
調理方法 ご飯のお供やおにぎりの具等

[294kcal]

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

お肉の生餃子 [8個] 調理例

国産豚肉をたっぷり使用したジューシーな餡を皮で包みました。

[222kcal]

焼豚チャーハンの具 [80g] 調理例

国産豚バラ肉を醤油ベースタレでじっくり煮込み、細かくカットして煮汁を絡めました。

調理方法 ご飯と炒めて

[331kcal]

ア 焦がし醤油のいか中華炒めセット [170g] 調理例
イカと焦がし醤油、ごま油、にんにく、老酒を効かせた中華タレのセットです。
調理方法 カット野菜と炒めて

[126kcal]

イ 細切り豚肉の中華炒め [190g] 調理例
豚肉細切りとりんごやオイスターソース、ごま油等合わせた醤油ベースタレのセットです。
調理方法 お好みの野菜と炒めて

[156kcal]

カ 焦がし醤油のいか中華炒めの素用カット野菜 [2人用] 調理例
白菜、玉ねぎ、人参のセットです。

[26kcal]

キ 中華風カレーソース炒めの素 [100g] 調理例
豚肉、エリンギ、舞茸をホタテエキスを加えたカレー風味のタレと合わせました。
調理方法 お好みの野菜と炒めて

[116kcal]

【作り方】
①焦がし醤油のいか中華炒めセットは解凍後、カット野菜と炒める。



【作り方】
①お肉の生餃子はフライパンで焼く。
②焼豚チャーハンの具は解凍後、お好みの野菜とご飯250g~300gと炒める。



あじ鮮コース **こだわり商品コース**

国産牛切り落とし [160g] 調理例

調理方法 焼物、煮物、炒め物等

[229kcal]

厚切り北洋真たら切身 [2切] 調理例

北太平洋漁獲の真たらを船上凍結し、1切100gの厚切りになりました。

調理方法 焼物、煮魚等
[77kcal]

粗挽きいわしつみれ汁(タレ付) [8個] 調理例

国産真いわしのミンチにおろし生姜を加え、丸く成型し、あっさり醤油スープをセットしました。
調理方法 お好みの野菜を加えて煮て

[100kcal]



国産牛切り落とし