

1  
2022

JAクッキングアドバイザーブック【茨城・埼玉・山梨版】

# 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】  
「海老のしんじょ詰めと  
紅白上用まんじゅう」

詳しいレシピは  
▶▶▶3ページ



## 1月のお届け日 宅配回数 11回

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	(休)	(休)	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

■ Aルート ■ Bルート ⊗ 休配日



あじ鮮コース おすすめレシピ!



調理例  
1人分 504kcal  
塩分 3.1g

めんたいもちグラタン 調理時間 20分

- 【材料(2人分)】
- 無着色辛子めんたい.....90g
  - 玉ねぎ.....1/4個
  - 長芋.....150g
  - 餅.....4個
  - バター.....15g
  - 小麦粉.....大さじ1
  - 牛乳.....200cc
  - 塩・こしょう.....各少々
  - ピザ用チーズ.....30g
  - 刻み海苔.....適量

- 【作り方】
- 辛子めんたいは解凍して薄皮を取り、中身を取り出す。
  - 玉ねぎは千切り、長いものは5mm幅に切り、餅は1cm角に切る。
  - フライパンにバターを入れて熱し、玉ねぎを中火で1~2分炒め、長いものを加えて中火でざっと炒め、小麦粉、牛乳を加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうをふり混ぜる。
  - 耐熱皿に③を流し入れ、餅、①、ピザ用チーズをのせてトースターで4~5分焼き、刻み海苔を散らす。

- 調理コース 献立案
- 1. かつおの手こね寿司  
甘えびのカルパッチョ  
(白菜のトロトロ煮)
  - 2. 桜山豚餃子  
しょうゆらーめん  
(キャベツのザーサイ和え)

調理コース ← パラエティコース [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

**桜山豚餃子** [8個]

上質な脂身と柔らかな食感が特徴の「桜山豚(オウシャントン)」入りの餃子です。

[170kcal]

**米粉入り生らーめんしょうゆ味** [2食]

埼玉県産小麦粉、米粉を使用したモチモチ食感の麺。添付のスープは煮干しだしベースのあっさり醤油味。

[248kcal]

**⑦ かつお(刺身用)** [100g]

一本釣りで漁獲した高鮮度のかつおのみを使用しました。

調理方法 半解凍後、お好みの大きさにスライスして

[107kcal]

**⑧ 国産豚バラスライス** [200g]

調理方法 炒め物、煮物、しゃぶしゃぶ等

[434kcal]

**⑨ 北海道産甘えび** [100g]

北海道水揚げの甘えびを有頭のまま急速凍結しました。

調理方法 お刺身

[76kcal]

**⑩ レンジDE スティックコロッケ** [6個]

北海道産男爵いもに牛肉、たまねぎを加えたひとくちサイズのスティック型コロッケです。

調理方法 レンジ調理

[263kcal]

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

**銀ヒラス味噌幽庵漬** [2切]

銀ヒラスを柚子を効かせた味噌ベースタレに漬け込みました。

調理方法 フライパン調理

[153kcal]

**自然のうまみ味付いなり** [10枚]

国産大豆を使用した油揚げを甘めの味付けで仕上げました。

調理方法 いなり寿司や麺類に添えて

[234kcal]

選べる商品

**⑦ 国産酢豚セット** [200g]

国産豚モモ肉唐揚げにパイン果汁を使用したタレをセットしました。

調理方法 カット野菜と炒めて

[259kcal]

**⑧ フライパンで海老チーズカツ** [2個×2]

クリームコロッケのようなやわらかい生地にサクとしたパン粉と、プリッとしたえびが味わえる海老カツです。

調理方法 揚げ焼き

[163kcal]

**⑨ 国産酢豚セット用 カット野菜** [2人用]

玉ねぎ、ピーマン、人参をセットしました。

[34kcal]

**⑩ いわし生姜煮** [150g]

真いわしをおろし生姜と干切り生姜を加えた醤油タレで味付けしました。

調理方法 湯煎

[222kcal]

【作り方】  
① 国産酢豚セットは解凍後、カット野菜と炒める。



【作り方】  
① 銀ヒラス味噌幽庵漬は解凍後、フライパンで焼く。  
② 自然のうまみ味付いなりは、ご飯を入れていなり寿司に。



あじ鮮コース ← こだわり商品コース

選べる商品



**小籠包** [6個]

中からスープ溢れる少し大きめの小籠包です。

調理方法 レンジ調理

[168kcal]

**九州産真あじ開き天日干し** [2枚]

天日で干すことで旨みが凝縮されています。

調理方法 焼物

[137kcal]

**無着色辛子めんたい** [90g]

着色料と発色剤を使用せずに作りました。

調理方法 ご飯のお供やサラダ、和え物等

[107kcal]