

JAクッキングアドバイスブック【茨城・埼玉・山梨版】

1

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

【あじ鮮コース】
「れんこ鯛
和風パエリア」

詳しいレシピは
▶▶▶3ページ



1月の
お休みは
2(火)
3(水)
4(木)
です。

1月のお届け日

宅配回数 **11回**

日	月	火	水	木	金	土
	1	(休)	(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) 休配日

あじ鮮コース おすすめレシピ!

豚バラとネギのおろしつけそば

調理時間 20分

【材料(2人分)】

ローズポークバラスライス.....200g
奥出雲生蕎麦.....2食
長ねぎ.....1/2本
大根.....5cm
七味唐辛子.....適量
刻みのり.....適量
白ごま.....適量

[A] めんつゆ(2倍濃縮).....150cc
水.....300cc
酒.....大さじ2

【作り方】

- ①ローズポークバラスライスは解凍し、4~5cmの長さに切る。
- ②長ねぎは3cmのぶつ切り、大根はすりおろす。
- ③鍋に①と長ねぎを入れ焼き目がつくまで中火で1~2分焼く。[A]を注ぎ中火で2~3分煮る。
- ④奥出雲生蕎麦は熱湯で3分茹で、水でしめ水気を切り、器に盛り、刻みのりと白ごまをふる。
- ⑤③を別の器に盛り、大根おろしをのせ、お好みで七味唐辛子を散らす。

調理例
1人分 810kcal
塩分 5.3g

- 調理コース 献立案
- 1日目
 - ・シマホッケのせいり蒸し
 - ・鶏ひきそぼろ
 - ・(絹さやのお浸し)
 - 2日目
 - ・豚ピーマンの肉詰め
 - ・サラダスティック酢の物
 - ・めかぶのとろろ和え

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

国産鶏挽肉
パラパラミート [200g]

パラパラに凍結されているので使いやすい分だけ取り出せて便利です。

調理方法 炒め物、煮物等

[145kcal]

国産豚で作った
ピーマン肉詰め [4個]

国産豚肉を一つずつ手作業でピーマンに詰めました。お弁当にもぴったりです。

調理方法 フライパン調理

[144kcal]

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。

調理方法

[93kcal]

ア シマホッケフィーレ [1枚]

脂のりの良いほっけを塩のみで干し上げました。

調理方法 焼物

[160kcal]

1 アイどちらか
品選べます

イ 国産豚肉の
塩だれ炒め [160g]

にんにくを加えた塩ダレで国産豚肩肉を味付けしました。

調理方法 もやし、人参、玉ねぎ等と炒めて

[189kcal]

カ 産直めかぶ(タレ付) [2個]

三陸産のめかぶをボイル後食べやすいよう刻みました。

調理方法 解凍後、タレを絡めて

[55kcal]

1 カイどちらか
品選べます

キ 白身魚と
チーズの磯辺焼き [4個]

すり身に山芋を合わせて柔らかい食感に仕上げ、チーズとアオサで風味を加えました。

調理方法 フライパン調理

[205kcal]

選べる商品

長崎産塩さばフィーレ [1枚]

長崎県水揚げの真さばを三枚に卸し、塩水漬け後干し上げました。

調理方法 フライパン調理

[190kcal]

おでん種セット [3種6個]

いかボール・ミニごぼう天・ミニ丸天とスープのセットです。

調理方法 カット野菜と煮て

[94kcal]

ア 簡単・便利!
羽根つき餃子 [12個]

具材は国産原料にこだわり、油・水を加えずに作れます。タレもつけずに食べられるよう濃いめの味付けに仕上げました。

[222kcal]

1 アイどちらか
品選べます

イ 北海道産
秋鮭切身(加塩) [2切]

北海道産秋鮭を程よい塩味で仕上げました。

調理方法 ムニエル、ホイル焼き等

[129kcal]

カ みんなのやさい
おでん用 [360g]

じゃがいも、大根を大きめにカットにしました。

[28kcal]

1 カイどちらか
品選べます

キ 子持ち
からふとししゃも [120g]

調理方法 焼物、揚げてマリネ等

[177kcal]

【作り方】

- ①簡単・便利! 羽根つき餃子はフライパンで焼く。



【作り方】

- ①長崎産塩さばフィーレは解凍後、フライパンで焼く。
- ②おでん種セットは添付の粉末スープを水700mlで溶いて、具材とカット野菜と煮る。



あじ鮮コース こだわり商品コース

ローズポーク
バラスライス [200g]

茨城県産ローズポークは旨みがあってジューシーです。

調理方法 炒め物、煮物等

[434kcal]

本田ガレイ切身 [2切]

宮城県産本田ガレイを新鮮なまま加工し、ワンフローズンで仕上げました。

調理方法 焼物、煮付け等

[95kcal]

生桜えび(駿河湾産) [40g]

駿河湾で水揚げされた生桜えびです。

[83kcal]

奥出雲生蕎麦 [2食]

そば粉、小麦粉とも国内産原料を使用。挽き立て自家製粉のそば粉を使用した5割そばです。

調理方法 お好みのつゆでどうぞ

[267kcal]