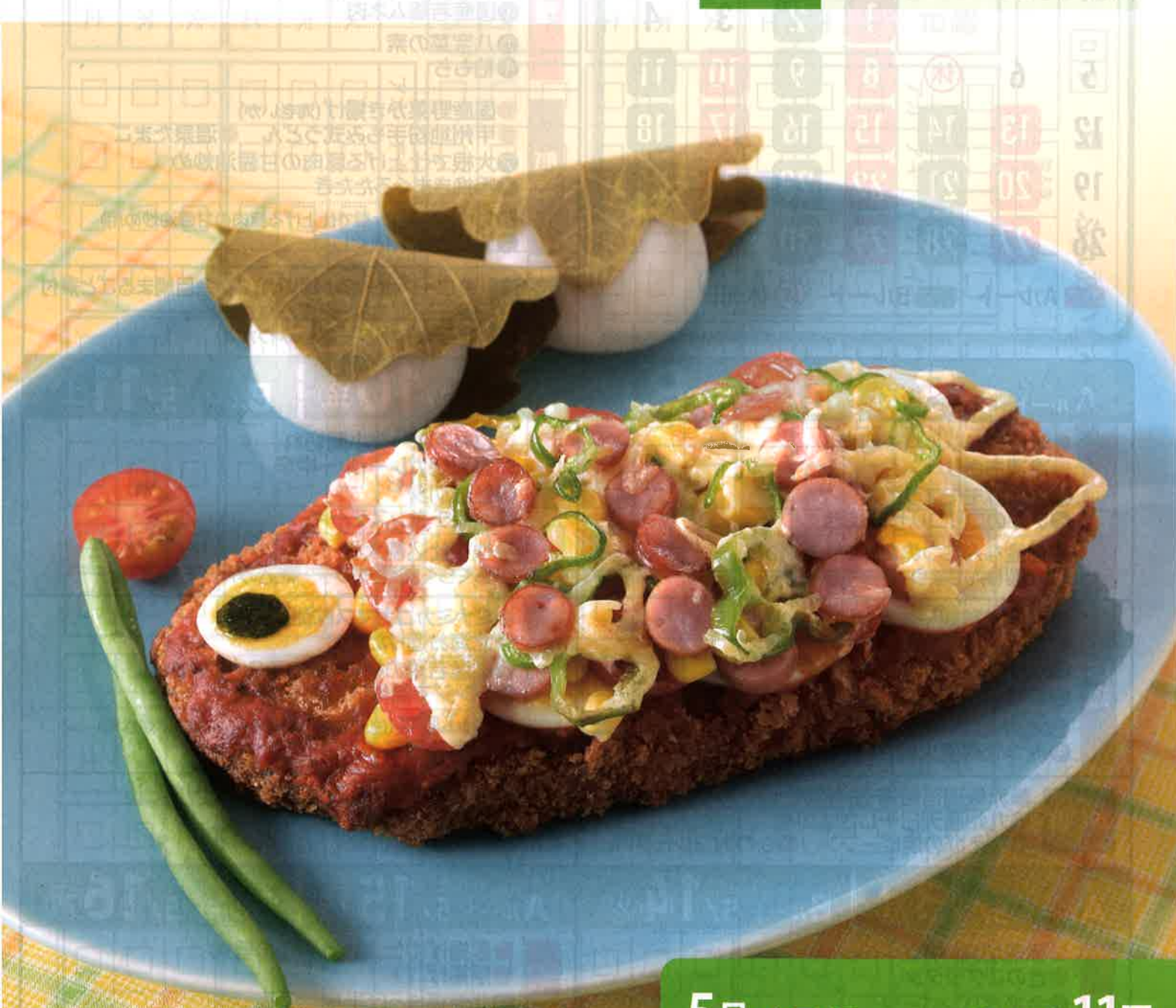


JAクッキングアドバイザーブック【茨城・埼玉・山梨版】

5
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】
「鯉のぼり
BIGコロッケピザ」

詳しいレシピは
▶▶▶ 3ページ



5月のお休みは
7(火)
31(金)
です。

5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 | (休) | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | (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!

鯉のぼりBIGコロツケピザ 調理時間 30分



- 【材料(2人分)】**
- BIGコロツケ.....1個
 - 柏もち.....5個
 - ピーマン.....1個
 - ミニトマト.....3個
 - いんげん(茹で).....2本
 - コーン缶.....大さじ2
 - ゆで卵.....2個
 - ウインナー.....3本
 - 海苔.....適量
 - ピザソース.....大さじ2
 - マヨネーズ.....適量
 - ピザ用チーズ.....大さじ2
 - 油.....適量

- 【作り方】**
- BIGコロツケは凍ったまま、油を入れて熱したフライパンで170~180度で8分揚げる。柏もちは自然解凍する。
 - ピーマン、ミニトマト、ウインナーは輪切りにする。
 - ①のBIGコロツケにピザソースを塗り、②、コーンを鯉のぼりのうろこのようにトッピングする。目に見立てた部分にもゆで卵と海苔をのせる。
 - ③にマヨネーズを絞り、ピザ用チーズを散らし、トースターで4~5分焼く。
 - 器に④をのせ、いんげんとミニトマトを添え、柏もちをのせる。

調理例
1人分 595kcal
塩分 2.1g

- 調理コース 献立案
- 1. あじ開き焼
 - 2. からしマヨ昆布
 - 3. (筑前煮)
 - 4. 鯉のぼりBIGコロツケピザ
 - 5. 柏もち
 - 6. サラダスティックサラダ

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]

BIG コロツケ [1個]

北海道産のじゃがいも、たまねぎ、とうもろこし、にんじんを使用した大きなコロツケです。

調理方法 揚物調理
[160kcal]



からしマヨ昆布 [60g]

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

[293kcal]

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]

共通商品

選べる商品

ア 野母崎あじ生開き [2枚]

長崎県水揚げの真あじを生のまま開き、急速凍結しました。

調理方法 焼物

[195kcal]

1品選べます

イ 国産若鶏ムネ肉 [200g]

調理方法 揚物、ソテー、炒め物等

[145kcal]

カ 八宝菜の素 [100g]

国産エリンギ、椎茸、舞茸入りの八宝菜の素です。

調理方法 白菜、玉ねぎ、人参等と炒めて

[64kcal]

1品選べます

キ 柏もち [5個]

国内産の上新粉を使用した歯ごたえのよい生地、甘さを控えた粒あんを包み、ひとつひとつ丁寧に柏葉を巻きました。

[258kcal]

共通商品

国産野菜 かき揚げ(海老いか) [2枚]

玉ねぎ、春菊等にえび、いかを合わせ、サクサク食感のかき揚げにしました。

調理方法 レンジ調理

[215kcal]

甲州地粉 手もみ式うどん [300g]

山梨県産小麦粉使用。手もみ式麺はスープののりが良いのが特徴です。

[280kcal]

温泉たまご [2個]

黄身が半熟で食べやすい温泉たまごです。タレ付。

[138kcal]

選べる商品

ア 大根で仕上げる 豚肉の甘醤油炒め [180g]

豚肉に甘しょっぱい醤油タレを合わせました。

調理方法 カット野菜と炒めて

[194kcal]

1品選べます

イ 粗挽きまぐろたたき [100g]

キハダマグロ、メバチマグロを粗挽きにして鰯の風味を味わえるよう仕上げました。

[228kcal]

カ カット野菜 (大根で仕上げる豚肉の甘醤油炒め用) [2人用]

大根、人参、長ねぎをセットしました。カット野菜は地域対応商品です。

[28kcal]

1品選べます

キ 骨ごとさばほぐし身 [30g]

圧力釜で柔らかく仕上げた国産さばをほぐし、醤油ペースタレで味付けしました。

調理方法 解凍後、ご飯のお供や炒め物等

[210kcal]

- 【作り方】**
- 大根で仕上げる豚肉の甘醤油炒めは解凍後、カット野菜と炒める。
 - 温泉たまごはそのまま器に盛る。



- 【作り方】**
- 甲州地粉手もみ式うどんは6分茹でて温めたかき揚げをのせ好みのつゆでどうぞ。



あじ鮮コース ← こだわり商品コース

ローズ ポーク小間切れ [200g]

茨城県産の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、汁物等

[221kcal]

金目鯛 まるごと煮付 [1尾]

小ぶりの金目鯛を一匹まるごと甘みのある醤油タレで煮付けました。

調理方法 レンジ調理

[131kcal]

三田屋 カレーコロツケ [2個]

カレー味が食欲をそそるサクサク食感のコロツケです。

調理方法 揚物調理

[167kcal]

三陸・外洋産 さしみわかめ [40g]

三陸の外洋で採れた1等級わかめです。

調理方法 塩抜き後、サラダ、みそ汁等

[39kcal]