

JAクッキングアドバイスブック【茨城・埼玉・山梨版】

5
2025

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】
「こいのぼり風
いなり寿司」

詳しいレシピは
▶▶▶3ページ



5月の
お休みは
23(金)
24(土)
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	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	休	休
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!

こいのぼり風いなり寿司

調理時間 30分

【材料(2人分)】

粗挽き鉢ネギトロ.....100g
 きゅうり.....1/4本 万能ねぎ(小口切り).....適量
 コーン(缶).....少々 油揚げ.....6枚
 枝豆(茹).....大さじ1/2 酢飯.....400g
 ゆで卵(黄身).....1個分 白ごま(酢飯用).....小さじ2
 チーズ.....適量
 焼き海苔.....適量
 ラディッシュ.....1個
 白ごま(盛付用).....適量

[A] 水.....200cc
 醤油.....大さじ2
 みりん.....大さじ2
 砂糖.....大さじ2

【作り方】

- ①粗挽き鉢ネギトロは解凍する。
- ②きゅうりとラディッシュは薄切り、枝豆はさやから出し薄皮を取る。チーズは型で丸く抜き、ゆで卵の黄身はおろし金でおろす。
- ③油揚げに熱湯をかけて油抜きし、鍋に[A]を入れて沸騰させ、油抜きした油揚げを中火から弱火で8~10分煮て冷まし、水気を拭き取る。
- ④酢飯に白ごまを混ぜ、③に等分に入れて、詰める。
- ⑤④に ①、②、コーン、カットした焼き海苔、白ごま、万能ねぎでこいのぼりをイメージして具材をのせる。



調理例
 1人分 822kcal
 塩分 4.3g

- 調理コース 献立案
- 1 いかの甘酢あん
 - にくじゃがコロッケ
 - (ピーマンの黒ごま和え)
 - 2 野菜餃子
 - こいのぼり風いなり寿司
 - (たけのこの土佐煮)

調理コース バラエティコース [商品を選択しない場合は⑦・⑧のセットでお届けします]

7種の野菜使用 肉餃子 [8個]

7種類の国産野菜を使用した肉餃子です。

[211kcal]

レンジDEコロッケ(肉じゃが) [2個]

北海道産男爵いもを甘めの肉じゃが風に仕上げたコロッケです。

調理方法 レンジ調理

[267kcal]

⑦フライパンでできる いかの甘酢あん [220g]

一口大にカットし、粉付けしたいかにほど良い酸味の甘酢タレを添付しました。

調理方法 お好みの野菜と炒めて

[112kcal]

1品選べます

⑧国産豚ロース切身 [2枚]

調理方法 焼物、揚げ物、炒め物、ソテー等

[291kcal]

⑨粗挽き 鉢ネギトロ(生食用) [100g]

バチ鰯を粗挽きにして鰯の風味を活かしました。

調理方法 丼物等

[225kcal]

1品選べます

⑩柏もち [5個]

国内産の米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。

柏の木の葉は新芽が出ないと古い葉が落ちないことから「子孫繁栄」を願う意味があります。

[258kcal]

選べる商品

レンジで簡単 あじフライ [4枚]

あじの切身にパン粉を付け油調理しました。

調理方法 レンジ調理

[273kcal]

白身魚とチーズの磯辺焼き [6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]

共通商品

選べる商品

⑦鶏のむね串(焼鳥用) [4本]

国産若鶏のむねを串刺ししバラ凍結しました。お好みの味付けでお召し上がりください。

調理方法 フライパン調理

[105kcal]

1品選べます

⑧シマホッケふっくら干し [1枚]

シマホッケを塩水に漬け込み、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

[178kcal]

⑨カット野菜(サラダ用) [2人用]

キャベツ、グリーンリーフレタス、人参をセットしました。カット野菜は地域対応商品です。

[24kcal]

1品選べます

⑩彩り野菜とうふ [2個]

宮城県発祥の品種の大豆「ミヤギシロメ」を含む大豆粉に魚すり身や野菜を加え、油調理しました。

調理方法 レンジ調理

[114kcal]

【作り方】

- ①鶏のむね串は解凍後、お好みで味付けし、フライパンで焼く。
- ②白身魚とチーズの磯辺焼きは凍ったまま、フライパンで両面2分ずつ焼く。



【作り方】

- ①レンジで簡単あじフライは凍ったまま【600W】2枚1分10秒レンジで温めて、カット野菜を添える。



あじ鮮コース こだわり商品コース

漁師のまぐろ丼 [70g×2]

キハダマグロ切身を本醸造醤油ベースの濃厚なタレに漬け込みました。

調理方法 解凍後、ご飯にのせて

[97kcal]

北海道産 真だら切身(骨取り) [2切]

調理方法 焼物、鍋物、ソテー等

[77kcal]

みつせ鶏のふわふわだんごと 白湯スープ [226g]

みつせ鶏を使用した柔らかい食感の肉だんごと白湯スープのセットです。

調理方法 お好みの野菜を加えて煮て

[115kcal]

彩の国黒豚 豚カタ切り落とし [200g]

埼玉県産の彩の国黒豚はジューシーな肉の旨みが味わえます。

調理方法 焼物、煮物、炒め物

[239kcal]