

JAクッキングアドバイスブック【茨城・埼玉・山梨版】

6

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】

「ジャンボ焼き餃子ねぎ塩レモンたれ
めかぶとミニマトの胡麻酢和え」詳しいレシピは
▶▶▶ 11ページ

6月のお休みは

13(金)
14(土)
30(月)

です。

6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	(休)	(休)
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	(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!

アスパラの豚肉巻きフライ

調理時間 25分



【材料(2人分)】

- 国産豚モモスライス.....200g
- グリーンアスパラガス.....6本
- 塩・こしょう.....各少々
- 小麦粉.....適量
- 卵.....1/2個
- パン粉.....適量
- 油.....適量
- キャベツ.....2枚
- ミニトマト.....4個
- レモン.....1/4個

- [A] ケチャップ.....大さじ2
中濃ソース.....大さじ1

【作り方】

- ①国産豚モモスライスを解凍して3等分に切る。
- ②グリーンアスパラガスは根元の固い部分を切って、下4cm位ピーラーで皮をむく。
- ③②に①をらせん状に巻きつけ、塩・こしょうする。
- ④③を小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、中温に熱した油でカラリとキツネ色に揚げる。
- ⑤④をお好みの大きさに切って器に盛り、干切りキャベツ、ミニトマト、くし形に切ったレモン、合わせた[A]を添える。

調理例
1人分 394kcal
塩分 1.4g

- 調理コース 献立案
- 1 目 ① アスパラの豚肉巻きフライ
 - ② みつせ鶏揚げだんごの黒酢炒め
 - ③ 辛子めんたいポテト和え
 - ④ 白身魚とチーズの磯辺焼き
 - ⑤ (豆苗の生姜和え)
 - 2 目 ① 国産豚モモスライス
 - ② 国産豚モモスライス
 - ③ 国産豚モモスライス
 - ④ 国産豚モモスライス
 - ⑤ 国産豚モモスライス

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]

野菜を加える みつせ鶏揚げだんごの黒酢炒め [240g]

みつせ鶏骨周りの肉で作っただんごに黒酢タレをセットしました。
調理方法 お好みの野菜と炒めて

[217kcal]

無着色辛子めんたい [50g]

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]

⑦ 真だら切身 [2切]

調理方法 焼物、ホイル焼き、汁物等

[77kcal]

⑧ 国産豚モモスライス [200g]

調理方法 煮物、炒め物等

[225kcal]

⑨ 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]

⑩ イワシとひじきのハンバーグ [2枚]

いわしすり身に玉ねぎやキャベツ等の野菜、豚肉、鶏肉を加え弾力のあるハンバーグにしました。

調理方法 フライパンで焼いて

[150kcal]

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]

レンジで簡単! 縞ソイの干物 [2枚]

くせのない白身魚の縞ソイをフィーレにし、1枚1枚丁寧に干し上げました。

調理方法 レンジ調理

[107kcal]

トースターでサクサク 国産とうもろこしのり塩天 [4個]

国産とうもろこしと白身魚のすり身を合わせた生地、色鮮やかなあおさを加えた衣を付け油調理しました。

調理方法 レンジ調理

[196kcal]

⑦ 直火焼 国産鶏ハラミ(味付) [160g]

ジューシーで弾力のある食感のハラミ肉に塩ベースで味付けをし、直火焼きで仕上げました。

調理方法 カット野菜と炒めて

[184kcal]

⑧ シルバー塩花漬 [2切]

脂ののったシルバーを切身加工後に塩花に漬け込みました。

調理方法 フライパン調理

[218kcal]

⑨ カット野菜(鶏ハラミ用) [2人用]

キャベツ、しめじ、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]

⑩ 新潟産 なめ茸 [80g]

新潟県産えのき茸を薄味に味付けしました。

調理方法 ご飯のお供や大根おろしに和えて

[36kcal]

【作り方】

- ①直火焼国産鶏ハラミは解凍後、カット野菜と炒める。



【作り方】

- ①縞ソイの干物は凍ったまま【500W】4分半レンジで温める。
- ②トースターでサクサク国産とうもろこしのり塩天は凍ったままラップをせずに【600W】1分40秒レンジで温める。



あじ鮮コース こだわり商品コース



メカジキ切身 [2切]

無塩なので、お好みの味付けでどうぞ。

調理方法 煮付け、ソテー、揚げ物等

[153kcal]

ローズポーク 小間切れ [200g]

ローズポークは脂の旨み強いのが特徴です。

調理方法 炒め物、煮物、汁物等

[216kcal]

味付 海鮮めかぶ丼 [2袋]

三陸産のめかぶにいかやたこを醤油タレで合わせました。

調理方法 解凍後、ご飯にのせて

[49kcal]

駿河湾産 釜揚げ桜えび [30g]

静岡県駿河湾で漁獲された桜えびを釜揚げし、塩のみで本来の味わいを引き出しました。

調理方法 そのまま

[91kcal]