

JAクッキングアドバイスブック【茨城・埼玉・山梨版】

7
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】

「鶏肉とそうめんの
冷やしフォー風」詳しいレシピは
▶▶▶5ページ

7月のお休みは

1(火)
11(金)
12(土)
22(火)

です。



7月のお届け日

宅配回数 **11回**

日	月	火	水	木	金	土
		(休)	2	3	4	5
6	7	8	9	10	(休)	(休)
13	14	15	16	17	18	19
20	21	(休)	23	24	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!



夏野菜カレー

調理時間
30分

【材料(2人分)】

国産豚モモ肉角切り(カレーシチュー用).....200g
直火焼カレー・ルー中辛.....85g
玉ねぎ.....1個 かぼちゃ.....100g
じゃがいも.....2個 ししとう.....6本
人参(中).....1/2本 ご飯.....1.5合
なす.....1本 油.....大さじ3
水.....400cc

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切り、じゃがいもは1個につき6等分、人参は小さめの乱切り、なすは縦6等分、かぼちゃは5mm幅の薄切り、ししとうは竹串で穴をあける。
- ②鍋に油を大さじ1入れて熱し、国産豚モモ肉角切りを入れて中火で焼き目がつくまで焼き、取り出す。
- ③②の鍋に玉ねぎを入れて弱火で5~6分じっくり炒め、じゃがいもと人参を加えて水を注ぎ、豚肉を戻し入れ、中火で10分煮込む。
- ④③に直火焼カレー・ルー中辛を加え、さらに中火で15分煮込み、火を止める。
- ⑤フライパンに油を大さじ2入れて熱し、なすとかぼちゃ、ししとうを入れて中火で2~3分揚げ焼きにする。
- ⑥器にご飯を盛り、④をかけ、⑤をのせる。

調理例
1人分1247kcal
塩分 3.7g

調理コース 献立案
1日目
・夏野菜カレー
・(コンビネーションサラダ)
・(マンゴーゼリー)
2日目
・赤魚の煮付け
・じゃがチーズ春巻
・(ピーマンのナムル)

調理コース バリエティコース

【商品を選択しない場合はア・カのセットでお届けします】

骨取り赤魚切身 [180g]

アラスカ海域で漁獲された赤魚を一尾ずつ丁寧に手作業で骨を取り除きました。小切れになっているので色々な料理に使えます。

調理方法 煮付け、焼物等

[105kcal]

直火焼カレー・ルー中辛 [170g]

味の決め手は直火焼。直火の釜で丹念にじっくりと焼き上げました。

調理方法 豚肉、お好みの具材と煮て

[465kcal]

国産豚モモ肉角切り (カレーシチュー用) [200g]

調理方法 煮物、炒め物、揚げ物等

[225kcal]

イカ短冊 [150g]

アカイカを食べやすいサイズにカットしました。幅広い料理に使えて便利です。

調理方法 炒め物、カレーの具材等

[89kcal]

レンジDE スティックコロッケ [4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]

じゃがチーズ春巻 [4個]

北海道十勝産の5種チーズとじゃがいもを包んだ一口サイズの春巻きです。

調理方法 揚げ物調理

[193kcal]

簡短コース 簡単調理コース

【商品を選択しない場合はア・カのセットでお届けします】

山梨大月市の新玉ねぎを使った ハンバーグオニオントマトソース [2個]

国産鶏肉のハンバーグパティだけではなく、ソースにも甘みの強い山梨県大月産新玉ねぎをたっぷり使用しました。

調理方法 湯煎

[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。

[93kcal]

ア レンジで焼き魚 真ほっけ [2枚]

冷凍のまま電子レンジで簡単に調理できる干物です。

調理方法 レンジ調理

[168kcal]

イ 国産若鶏モモ肉 [200g]

調理方法 炒め物、揚げ物、ソテー等

[204kcal]

カ 九州産 ほうれん草 [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。

[25kcal]

キ 国産鶏肉使用 チキンナゲット [6個]

国産の新鮮な鶏肉をふっくらとしたナゲットにしました。

調理方法 レンジ調理

[223kcal]

- 【作り方】
- ①レンジで焼き魚真ほっけは凍ったまま【500W】6分レンジで温める。
 - ②お料理サラダスティックは、ほぐしてサラダにのせる。



調理例



共通

盛付例

- 【作り方】
- ①新玉ねぎを使ったハンバーグは3分湯煎で温める。
 - ②九州産ほうれん草は凍ったままバターを引いたフライパンで炒める。お好みでベーコン等を加えて。



共通

調理例



カ

調理例

あじ鮮コース こだわり商品コース

合挽きハンバーグ [2枚]

豚肉、牛肉の合挽きに玉ねぎをたっぷり加えたシンプルなハンバーグです。

調理方法 焼いてお好みのソースをかけて

[189kcal]

九州産 真あじ漬け丼用 [2袋]

九州産の真あじを水揚げ後、すぐにスライスして生姜を加えた醤油タレで味付けしました。

調理方法 解凍後、ご飯にのせて

[113kcal]

一夜干しかれい [1枚]

北海道産のヒレグロカレイを丁寧にめり処理をして臭みを取り、一夜干しにして旨みを引き出しました。

調理方法 焼物、ムニエル、煮魚等

[117kcal]

北海道十勝産マチルダ種使用 皮つきカットポテト [300g]

黄色く、滑らかな食感が特徴の北海道産マチルダ種を使用しています。

調理方法 トースター調理

[101kcal]