

8

2025

JAクッキングアドバイスブック【茨城・埼玉・山梨版】

ふれあい

今月は宅配回数 **10** 回です!各コース5品の日[※]が増えました!

※調理、簡短コース



コース名	月額	1回あたり(10回)
調理	19,800円(税込)	1,980円(税込)
簡短	19,800円(税込)	1,980円(税込)
あじ鮮	25,300円(税込)	2,530円(税込)

今月の
おすすめレシピ

【調理コース】

「エビのココナッツ
カレー風味煮込とナン」詳しいレシピは
▶▶▶17ページ

8月のお休みは

9(土)・11(月)
13(水)・14(木)
15(金)・16(土)

です。

8月のお届け日

宅配回数 **10** 回

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	(休)
10	(休)	12	(休)	(休)	(休)	(休)
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	A/レート		B/レート		(休)	休配日

あじ鮮コース おすすめレシピ!

フライぽてとの明太チーズのせ

調理時間 **15分**



【材料(2人分)】
 無着色辛子めんたい.....70g
 皮つきフライぽてと.....300g
 万能ねぎ(小口切り).....2本
 粗挽き黒こしょう.....適量
 油.....適量
 クリームチーズ.....50g
 マヨネーズ.....大さじ1

【作り方】
 ①無着色辛子めんたいは解凍し、薄皮を取り除きほぐしておく。クリームチーズは常温に戻す。
 ②フライパンに油を入れて熱し、皮つきフライぽてとを170度の温度で3〜4分キツネ色になるまで揚げる。
 ③ボウルに①、マヨネーズを入れて混ぜ合わせ明太子ソースを作る。
 ④器に②を盛り、③をかけ万能ねぎと粗挽き黒こしょうをふる。

調理例
 1人分 454kcal
 塩分 1.8g

調理
 コース
 献立案

1
 1000
 ・さばのちらし寿司
 ・海老カツ
 ・(とうがんすまし汁)

2
 1000
 ・豚ロースの生姜焼き
 ・納豆モロヘイヤ和え
 ・うま辛ほたて揚げ

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

国産豚肩ロース
 スライス [200g]

調理方法 焼物、煮物、炒め物等

[256kcal]

レンジでプリッと
 海老カツ [2個]

国産玉ねぎの自然な甘みとえびのプリプリ感が楽しめます。

調理方法 レンジ調理

[233kcal]

納豆 [茨城:1連][埼玉・山梨:2コ]

※添付のタレは商品によって内容が変わります。
 ※アレルギー物質表示はお届けされた商品でご確認ください。
 国産大豆を使用しました。納豆は地域対応商品です。

[200kcal]

ア ピチットさば [1枚]

ピチットシート加工で、魚の余分な水分を取り除き美味しく仕上げました。

調理方法 焼物

[221kcal]

イ 鶏ハラミ(ネギ塩味付) [200g]

国産鶏ハラミはコリコリした食感が特徴です。

調理方法 玉ねぎ、人参等と炒めて

[126kcal]

カ うま辛ほたて揚げ [56g]

ほたての旨みと一味唐辛子のピリッとした辛みがくせになる揚げ蒲鉾です。

調理方法 そのまま

[136kcal]

キ とろーりチーズかまぼこ [6個]

濃厚でコクのあるとろーりチーズを包み込んだプリッと軽い食感の蒸し焼き蒲鉾です。

調理方法 そのまま

[122kcal]

選べる商品

共通商品

レンジで
 白身魚フライ [120g]

スケソウの切身に塩こしょうで軽く味をつけた衣を付け、油で揚げた白身魚フライです。

調理方法 レンジ調理

[248kcal]

埼玉産小麦
 冷し中華(レモン味) [300g]

埼玉県産小麦粉を使用したコシの強い麺です。レモン果汁入りスープ付。

[237kcal]

サラダチキン
 切落し [92g]

カットされているのですぐに使えて便利です。

調理方法 サラダ等

[123kcal]

ア 国産若鶏モモ肉 [180g]

調理方法 煮物、炒め物、揚げ物等

[204kcal]

イ ミナミカゴカマス
 味醂漬 [2切]

クセのない脂のりの良い白身魚です。

調理方法 フライパン調理

[166kcal]

カ 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]

キ 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]

【作り方】

①国産若鶏モモ肉はフライパンで焼いて好みの味付けでどうぞ。
 ②サラダチキン切落しはサラダにのせる。冷し中華の具材にもおすすめです。



【作り方】

①レンジで白身魚フライは凍ったまま【600W】2個50秒レンジで温めて、カット野菜を添える。
 ②埼玉産小麦冷し中華は麺を2分半〜3分茹でて冷水で洗い、冷まして、好みの具をのせスープをかける。



あじ鮮コース こだわり商品コース

とまとソースで仕上げる ふっくら
 煮込みハンバーグ(きのこ入) [2個]

酸味をほどよく残したトマトソースと生ハンバーグのセットです。

調理方法 玉ねぎ等を加えて煮て

[119kcal]

残ったソースで
 パスタやリゾットに
 しても!

無着色辛子めんたい [70g]

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]

あじうまみ干し [2枚]

脂のりの良いあじを低温で乾燥させて旨みを閉じ込めました。

調理方法 焼物

[167kcal]

皮つきフライぽてと [300g]

北海道十勝めむろ産じゃがいも「マチルダ種」を皮付きのままカットし、油調理しました。

調理方法 レンジ調理

[109kcal]