

JAクッキングアドバイスブック【茨城・埼玉・山梨版】

9
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【あじ鮮コース】
「土鍋さんまご飯」詳しいレシピは
▶▶▶9ページ9月の
お休みは12(金)
13(土)

です。

9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	休	休
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

A/ルート B/ルート 休 休配日

調理コース おすすめレシピ!

あじとなすの盛り合わせ

調理時間 20分



【材料(2人分)】

- 九州産あじ天日干し.....2枚
- なす.....2個
- 生姜.....1/2片
- みょうが.....1個
- 大葉.....3枚
- 油.....適量
- ぽん酢しょうゆ.....大さじ2

【作り方】

- 九州産あじ天日干しは解凍後、グリルで焼いて骨と皮を取り除き、身をほぐす。
- なすは縦半分に切って、5mm間隔に切れ込みを入れ、2cm幅の斜め切りにする。
- 生姜は細切り、みょうがは半分に切って斜め切り、大葉は細切りにし、合わせて水にさらして水気をきる。
- フライパンに1cm位の油を入れて熱し、②を入れてしんなりするまで揚げ焼きにする。
- ④を器に盛って①、③をのせ、ぽん酢しょうゆをかける。

調理例
1人分 168kcal
塩分 2.1g

- ・あじとなすの盛り合わせ
- ・肉じゃがのコロッケ
- ・(キャベツの塩昆布和え)

- ・ポークカレー
- ・(トマトのチーズ焼き)
- ・(酢玉ねぎ)

調理コース バリエーションコース [商品を選択しない場合はア・カのセットでお届けします]

茨城県産 豚小間切れ [200g]

調理方法 炒め物、煮物、汁物等

[216kcal]

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

フレークタイプで溶けやすく、人気商品の1つです!

[465kcal]

九州産 あじ天日干し [2枚]

天日で干すことで旨みが凝縮されています。

調理方法 焼物

[137kcal]

国産若鶏ささみ [200g]

調理方法 焼物、揚げ物等

[105kcal]

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]

ごぼうのピリ辛炒め [145g]

シャキシャキと食感が残る揚げごぼうと甘辛タレのセットです。

調理方法 フライパンで揚げ焼きして、添付タレを絡めて

[183kcal]

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]

「かれの煮つけ」を 得意料理にするセット [2切]

ご家庭で煮付けが簡単にできるよう、カレイ切身とタレをセットしました。

調理方法 カット野菜と煮る

[133kcal]

骨ごとあじほぐし身 [30g]

国産あじを圧力釜で加熱し、ほぐし身にした後、醤油ベースタレで味付けしました。

調理方法 おにぎり、チャーハンの具等

[351kcal]

国産豚肉の 甘辛みそ炒め(回鍋肉) [125g]

国産豚肩肉を味噌・醤油をベースにオイスターソース、甜麺醬、豆板醬を加えたタレで味付けしました。

調理方法 キャベツ等と炒めて

[204kcal]

いわしとごぼうの サクサクフライ [6個]

サクサクとした衣の中にしっかりとごぼうの香りがあるフライです。

調理方法 揚げ物調理

[146kcal]

九州産野菜使用 和風ミックス [200g]

国産大根、人参、里いも、ごぼうを使用した煮物用野菜ミックスです。

[40kcal]

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]

【作り方】

- 国産豚肉の甘辛みそ炒めは解凍後、お好みの野菜と炒める。
- 骨ごとあじほぐし身は解凍後、お茶漬け、ふりかけ等の具材にご利用ください。



【作り方】

- 「かれの煮つけ」を得意料理にするセットは、凍ったままのかれいとカット野菜、添付のタレを加えて煮付ける。



あじ鮮コース こだわり商品コース



ロコモコ ハンバーグ [2個]

日本でも人気のハワイの定番料理「ロコモコ」。ハンバーグをグレービーソースで味付けしました。

調理方法 湯煎

[198kcal]

熟成骨取り 塩さばフィレ [2枚]

脂のりの良いノルウェー産さばを骨取りフィレにして、塩水で熟成させました。

調理方法 焼物

[293kcal]

めかぶカップ [2個]

宮城県のめかぶを細かく刻みました。

調理方法 お好みのタレをかけて

[15kcal]

ナチュラル カットポテト [200g]

ホクホクしたおいしさが特徴の北海道産馬鈴薯を食べやすく加工しました。

調理方法 レンジ又はトースター調理

[135kcal]