

JAクッキングアドバイスブック【茨城・埼玉・山梨版】

10
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】

「韓国風フライドチキン
(プリンクルソース添え)」詳しいレシピは
▶▶▶23ページ

10月のお休みは

3(金)
4(土)
14(火)
31(金)

です。

10月のお届け日

宅配回数 11回

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	(休)	(休)
5	6	7	8	9	10	11
12	13	(休)	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	(休)	

Aルート Bルート (休) 休配日

あじ鮮コース おすすめレシピ!

豚バラの野菜巻き串焼き

調理時間 20分



【材料(2人分)】

国産豚バラスライス.....200g
レタス.....2枚
万能ねぎ.....10本
ししとう.....6本
大葉.....10枚
ミニトマト.....4個
塩・こしょう.....各少々
油.....少々

[A] 醤油.....大さじ1
みりん.....大さじ1
砂糖.....小さじ1

【作り方】

- ①国産豚バラスライスは塩・こしょうをふる。
- ②レタスは縦4等分、万能ねぎは半分に切り、ししとうとミニトマトはヘタを取る。大葉は茎を取り水洗いする。
- ③①1枚につき②をそれぞれお好みで巻き、竹串をさす。
- ④フライパンに油を薄く塗って熱し、③を転がしながら中火で3～4分焼き、焼き色が付いたら合わせた[A]を絡め、中火で2～3分焼く。

調理例
1人分 491kcal
塩分 1.9g

- 調理コース 献立案
- 1日目
 - ・ほっけ開き焼き
 - ・なんこつのコリコリつくね棒
 - ・(青梗菜のお浸し)
 - 2日目
 - ・若鶏のひとくちムニエル
 - ・しらすのオムレツ
 - ・(かぼちゃサラダ)

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]

国産若鶏のひとくちムニエル [150g]

国産若鶏むねスライスにバター風味の粉を付けました。

調理方法 揚げ焼き

[128kcal]

愛媛県産 しらす干し [50g]

水揚げ後、素早く釜でボイルしました。

調理方法 そのまま、卵とじ、汁物等

[124kcal]

ア 真ほっけ開き [1枚]

北海道産の真ほっけを塩水漬け後、長時間かけてしっかり干し上げ、熟成させました。

調理方法 焼物

[168kcal]

イ 国産豚モモスライス [180g]

調理方法 煮物、炒め物等

[225kcal]

カ 産直めかぶ(タレ付) [2個]

三陸産のめかぶをボイル後食べやすいよう刻みました。

調理方法 解凍後、タレを絡めて

[55kcal]

キ 国産なんこつのコリコリつくね棒 [160g]

国産鶏豚挽肉に軟骨を入れ、コリコリ食感のあるひとくちサイズのつくねに仕上げました。

調理方法 レンジ調理

[154kcal]

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]

骨取りカレイ切身 [200g]

アブラカレイの切身の皮を取り調理しやすく加工しました。

調理方法 ムニエル、煮付け等

[72kcal]

かにかま磯辺揚げ [4個]

一口大のかにかまに磯辺風味の粉を付け、油調理しました。

調理方法 解凍後そのまま、または軽く温めて

[141kcal]

ア 豚もも味噌焼き [180g]

国産豚もも肉を信州善光寺門前みそを使用したタレと合わせました。

調理方法 カット野菜と焼いて

[186kcal]

イ さんまフライ [2枚]

鮮度の良い国産さんまを食べやすい開きにして、パン粉付けしました。

調理方法 揚げ焼き

[254kcal]

カ カット野菜 (豚もも味噌焼き用) [2人用]

じゃがいも、ピーマンをセットしました。カット野菜は地域対応商品です。

[54kcal]

キ ごぼうちぎり天 [100g]

すり身に国産ごぼうと人参を加え、一口サイズに油調理したさつま揚げです。

調理方法 そのまま又は軽く温めて

[181kcal]

【作り方】

- ①豚もも味噌焼きは解凍後、フライパンでカット野菜と炒める。

ア + カ



調理例

【作り方】

- ①骨取りカレイ切身は解凍後、お好みの調理方法でどうぞ。
- ②かにかま磯辺揚げはそのまま、または【500W】1分30秒レンジで温める。

共通



調理例



共通

調理例

あじ鮮コース こだわり商品コース



盛付例

ピチットさば [2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]

国産豚バラスライス [200g]

調理方法 炒め物、煮物、しゃぶしゃぶ等

[434kcal]

かつお薫焼 [150g]

水揚げ後、すぐに急速冷凍された焼津港水揚げのかつおを、静岡県産の薫で表面を焼き上げました。

調理方法 半解凍後、お好みの大きさに切って

[114kcal]