組合員のみなさまへ　JA 全農　安心・安全・新鮮

12 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

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］

「骨付きフライドチキンとフライポテトグラタン」

詳しいレシピは ▶▶▶19ページ

12月のお休みは
22（月）
23（火）
29（月）
30（火）
31（水）
です。

12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	13
14	15	16	17	18	19	20
21	休	休	24	25	26	27
28	休	休	休			

Aルート（月・水・金）　Bルート（火・木・土）　休 休配日

食材お届け日 Aルート 12/26(金) 変更連絡メ切日 12/12(金)

食材お届け日 Bルート 12/27(土) 変更連絡メ切日 12/13(土)

調理コース おすすめレシピ!

調理例
1人分 215kcal
塩分 1.8g

海老のうま煮

調理時間 20分

【材料(2人分)】

有頭ブラックタイガー		6尾
里芋(小)		6個
絹さや		4枚
[A]	白だし	大さじ2
	みりん	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	酒	大さじ1
	水	200cc

【作り方】

❶有頭ブラックタイガーは解凍し、竹串で背わたを取る。

❷尻尾は黒い部分を少しカットし、包丁の刃先を用いて尾の中にある汚れをしごいて取り出し、水洗いする。

❸里芋は皮をむき下茹でし、絹さやは筋を取る。

❹鍋に[A]を入れて沸騰したら、②と里芋を入れて中火で5〜6分煮たら、絹さやを加えサッと煮る。

調理コース献立案

1日目
・玉ねぎの餃子
・さばほぐし身
・(さつまいもレモン煮)

2日目
・海老のうま煮
・めかぶ丼
・(筑前煮)

調理コース バラエティコース

[商品を選択しない場合はア・カのセットでお届けします]

共通商品

有頭ブラックタイガー[6尾]
調理方法 揚物、焼物
エビフライや天ぷらにもどうぞ!
[82kcal] えび

骨ごとさばほぐし身[30g]
圧力釜で柔らかく仕上げた国産さばをほぐし、醤油ベースタレで味付けしました。
調理方法 解凍後、ご飯のお供や炒め物等
[210kcal] 小麦

選べる商品

1品選べます アイどちらか

□ ア **玉ねぎの餃子**[8個]
国産玉ねぎをたっぷり使用した餃子です。
[206kcal] 乳 小麦

□ イ **骨取り マス切身**[2切]
食べやすいよう骨取りにしました。無塩なのでお好みの調理方法でどうぞ。
調理方法 焼物、ムニエル、揚物等
[139kcal]

1品選べます カキどちらか

□ 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] 小麦

□ キ **北海道いももち**[4個]
北海道産じゃがいもを使用した北海道の郷土料理です。お好みの味付けでどうぞ。
調理方法 フライパン調理
お鍋やお雑煮、お汁粉に入れても!
[225kcal] 乳 小麦

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]

共通商品

きつねうどんセット[2食]
鍋一つで簡単に調理でき便利です。
調理方法 水を加えて煮て
[125kcal] 小麦

めかぶカップ[2個]
調理方法 お好みのタレをかけて
[15kcal]

選べる商品

1品選べます アイどちらか

□ ア **鹿児島県産 真いわしフライ**[160g]
鹿児島県で水揚げされたいわしを鮮度のよいまま開き、パン粉付けしました。
調理方法 揚げ焼き
[178kcal] 小麦

□ イ **国産豚肩切り落し**[200g]
調理方法 炒め物、煮物等
[239kcal]

1品選べます カキどちらか

□ 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たい分だけ取り出せて便利です。
調理方法 うどんに加えて
[25kcal]

□ キ **にらまんじゅう**[4個]
国産豚肉にたっぷりのニラを入れたジューシーなにらまんじゅうです。
調理方法 レンジ調理
[146kcal] 小麦

[作り方]
❶鹿児島県産真いわしフライは凍ったまま、多めの油で揚げ焼きする。
❷めかぶカップは解凍後、お好みの味付けでどうぞ。

[作り方]
❶きつねうどんセットは鍋に水300ccと添付のつゆを入れ具材を上にし、凍ったままの九州産ほうれん草を加えて2〜3分煮る。

あじ鮮コース こだわり商品コース

国産金目鯛干物[1枚]
国産金目鯛を富士山の伏流水を使用した塩汁に漬けて干し上げました。
調理方法 焼物
[175kcal]

みつせ鶏甘だれ焼きつくね[8本]
みつせ鶏を使用したやわらかなつくねに甘めのタレを付けました。
調理方法 レンジ調理
[197kcal] 卵 小麦

鶏肉とひじきの旨醤油めし[2合用]
国産ひじきと味付け鶏肉、油揚げが入った醤油ベースの炊き込みご飯の素です。
調理方法 炊き込み
[149kcal] 小麦

国産ごぼうの甘辛揚げ[100g]
国産のごぼうを甘辛の調味液につけて衣をつけて揚げました。
調理方法 レンジ調理
[180kcal] 乳 小麦