

JAクッキングアドバイスブック【茨城・埼玉・山梨版】

1

2026

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】
「かき飯・
紅白上用まんじゅう」

詳しいレシピは
▶▶▶3ページ



1月の
お休みは

2(金)

3(土)

13(火)

です。

1月のお届け日

宅配回数 11回

日	月	火	水	木	金	土
				1	(休)	(休)
4	5	6	7	8	9	10
11	12	(休)	14	15	16	17
18	19	20	21	22	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!

一口キンパと節分いわし 調理時間 30分



- 【材料(2人分)】
- | | |
|-------------|------|
| お料理サラダスティック | 10本 |
| 銚子産天日干しいわし | 4尾 |
| 福豆 | 65g |
| きゅうり | 1本 |
| 人参 | 1/2本 |
| ほうれん草 | 1/2束 |
| たくあん | 80g |
| キムチ | 80g |
| ご飯 | 400g |
| 焼き海苔 | 3枚 |
| 白ごま | 大さじ2 |
| 塩 | 適量 |
| ごま油 | 適量 |

- 【作り方】
- ①銚子産天日干しいわしは解凍し、魚焼きグリルで両面3〜4分ずつ焼く。
 - ②きゅうり、人参、たくあんは千切りにし、キムチは水気を絞る。
 - ③ほうれん草は茹でて水気を絞り、塩、ごま油、白ごま[分量外]を少々加えて和える。人参は塩、ごま油を少々加えてさっと炒める。
 - ④ご飯に塩小さじ1/4、ごま油大さじ1/2、白ごま大さじ2を加え混ぜる。
 - ⑤焼き海苔はさっとあぶり、4等分に切る。
 - ⑥⑤の焼き海苔に12等分にしたご飯をのせ、ほぐしたお料理サラダスティック、②、③をのせて巻く。
 - ⑦⑥の上面にごま油を薄く塗る。
 - ⑧器に①を盛り、別の器に⑦と福豆をそれぞれ盛る。

調理コース 献立案

1日目

- ・節分いわし
- ・一口キンパ
- ・福豆

2日目

- ・豚小間もやし炒め
- ・海老つみれスープ
- ・(なすの揚げ浸し)

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]

国産豚小間切れ [200g] 調理方法 炒め物、煮物、汁物等 ＜精肉は地域対応商品です。温度帯はお届けされた商品でご確認ください。＞ [221kcal]	お料理サラダスティック [10本] ジューシーでほぐれやすいカニ風味蒲鉾です。 [93kcal]	福豆 [65g] 国産大豆使用。節分の「豆まき」にご家族でどうぞ。 [432kcal]
--	---	--

☐ ア 銚子産天日干しいわし [4尾] 薄塩味に仕上げています。節分に焼いてどうぞ。 調理方法 焼物 [193kcal]	☐ イ 国産若鶏ささみ [250g] 調理方法 焼物、揚げ物等 [105kcal]
---	---

☐ カ 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]	☐ キ 海老つみれ [6個] 海老の旨みが広がるつみれです。 調理方法 汁物等 [139kcal]
--	--

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]

骨取り赤魚の黒酢あん [210g] アメリカ産赤魚切身を骨取りし、油調後に黒酢あんと絡めました。 調理方法 湯煎 [221kcal]	国産大豆 とちお油揚げ [1枚] 新潟県産大豆使用。食べた瞬間大豆の甘味と香りが口いっぱいに広がります。 [277kcal]
--	---

☐ ア 豚肉の中華炒めセット [140g] 国産豚ウデ肉スライスと本格的な中華タレのセットです。 調理方法 カット野菜と炒めて [196kcal]	☐ イ 天然ぶり切身 [2切] 北海道水揚げの天然ぶりです。 調理方法 焼物、照焼き、煮付け等 [257kcal]
--	--

☐ カ みんなのやさい 筑前煮用 [250g] 下ゆで済みのですぐに使えて便利です。人参、ごぼう、たけの子、レンコンのセットです。 [35kcal]	☐ キ 骨まで柔らか! まいわしみぞれ煮 [2尾] 国産のいわしを、国産の大根粉末を加えた醤油ベースのタレで煮付け、骨まで食べられるみぞれ煮に仕上げました。 調理方法 湯煎 [186kcal]
--	---

【作り方】

①豚肉の中華炒めセットは解凍後、カット野菜と炒める。

【作り方】

- ①骨取り赤魚の黒酢あんは凍ったまま8分湯煎で温める
- ②国産大豆とちお油揚げは解凍後、トースターで焼いて薬味をのせる。



あじ鮮コース こだわり商品コース

海老屋がつくった 海老フライ [4尾]
ブラックタイガー使用。プリプリの食感が楽しめます。
調理方法 揚げ物調理
[154kcal]

みつせ鶏柚子胡椒焼き [180g]
一口大のみつせ鶏もも肉、むね肉を柚子胡椒タレに漬け込みました。
調理方法 フライパン調理
[163kcal]

かに屋が作った カニクリームコロッケ [2個]
鳥取県境港で水揚げされた紅ずわいがにの風味とクリームのなめらかさにこだわって作ったコロッケです。
調理方法 揚げ物調理
[177kcal]

金鯱いわし [4尾]
愛知県三河湾で漁獲した脂のりの良い真いわしを塩で味付けし、天日干しました。
調理方法 焼物
[193kcal]