

JAクッキングアドバイスブック【茨城・埼玉版】

5  
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)

次回

6月号より  
JAクッキング  
アドバイスブックが  
リニューアル  
となります。



## 今月の おすすめレシピ

【あじ鮮コース】  
「鯉のぼり生春巻き」

詳しいレシピは  
▶▶▶ 3ページ



5月の  
お休みは  
7(木)  
です。

5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	休	8	9
10	11	12	13	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					

# 5月 食材宅配商品一覧カレンダー

5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	(休)	8	9
10	11	12	13	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					

Aルート 5/8(金) Bルート 5/9(土)

- 調理**
- 国産若鶏ムネ肉
  - サラダエビ
  - ⑦ 焼津海鮮組 ネグトロ
  - ① テジプルコギの素
  - ④ 冷凍しじみ
  - ⑤ 生しらす

- 簡短**
- フライパンでできる! 国産えびのガーリックシュリンプ
  - 白身魚とチーズの磯辺焼き
  - ⑦ 国産豚モモスライス
  - ① 前浜サバの香草焼き
  - ④ 北海道十勝産マルダ種使用 皮つきカットポテト
  - ⑤ 金ごま入り しそ味ひじき

- あじ鮮**
- 天然ぶり切身
  - お手製ハンバーグ
  - いしの屋 五目いなり寿司
  - もっちりチーズフライ(トースター用)

Aルート 5/13(水) Bルート 5/14(木)

- 調理**
- ポークハンバーグ
  - かに屋が作った カニクリームコロッケ
  - ⑦ えびとほたてのサクサクフライ
  - ① みつせ鶏黒胡椒焼き
  - ④ チーズ入り みに笹かまぼこ
  - ⑤ サラダのプロがつくった ポテトサラダ

- 簡短**
- 鮭切身
  - つくば産小麦の生パスタ リングイネ
  - ⑦ 鶏肉の醤油バターソース
  - ① しまほっけ黒糖醤油漬
  - ④ カット野菜(鶏肉の醤油バターソース用)
  - ⑤ のざわな浅漬わさび風味

- あじ鮮**
- 北海道産の真鱈でつくった タラフライ
  - みつせ鶏うまとろ手羽煮
  - 国産するめいかの竜田揚げ
  - かつおみそ

Aルート 5/1(金) Bルート 5/2(土)

- 調理**
- フライパンでできる! やわらかい磯辺フライ
  - キャベツ焼売
  - ⑦ 鶏手羽元のおぶり焼き
  - ① 天然ぶり切身
  - ④ すき焼きはるさめ
  - ⑤ ひとくちコーンフライ

- 簡短**
- 鶏肉ときくらげの黒胡椒炒め
  - よこすか海軍カレーコロッケ
  - ⑦ 国産さんまのサクッとフライ
  - ① 国産若鶏のミニ生つくね(加賀味噌味)
  - ④ カット野菜(鶏肉ときくらげの黒胡椒炒め用)
  - ⑤ 北海黒黒豆

- あじ鮮**
- 生からつくった 天然真鯛刺身スライス
  - 国産豚ロースカツ
  - スモークサーモン

Aルート 5/11(月) Bルート 5/12(火)

- 調理**
- ノルウェー産 サバ三枚おろし
  - 枝豆とれんこんのすり身寄せ
  - ⑦ 国産豚小間切れ
  - ① 国産マアジフィーレ
  - ④ 岩手県産 丸ごと浅漬わかめ
  - ⑤ 国産大豆とちお油揚げ

- 簡短**
- にんにく入り餃子
  - かに玉風スープ
  - ⑦ ミナミカゴカマス京風味噌漬
  - ① 国産豚ロース切身
  - ④ 九州産 ほうれん草
  - ⑤ ごろごろ国産ごぼうのメンチカツ

- あじ鮮**
- 久夫の逸品 脂がのった赤魚の生姜醤油味醂漬
  - 赤坂瑞宮監修 酢豚セット
  - 国産豚で作った 米皮春巻

Aルート 5/15(金) Bルート 5/16(土)

- 調理**
- 醤油漬けしまほっけ
  - いか昆布 ● きぬ豆腐
  - ⑦ 豚肉の甘醤油炒め
  - ① 脂がのった赤魚切身
  - ④ ゆず仕込 割大根
  - ⑤ くるみ小女子

- 簡短**
- 生姜たっぷり鶏肉の 野菜炒めの素
  - きぬ豆腐
  - ⑦ フライパンでつくる ホタテ旨塩焼き
  - ① 国産豚小間切れ
  - ④ カット野菜(鶏肉の野菜炒めの素用)
  - ⑤ ねぎ塩ホルモン

- あじ鮮**
- 山陰大松 氷温熟成 さわら西京漬
  - 彩の国 黒豚スライス
  - 青のりあみえび ● やわらかなす

Aルート 5/18(月) Bルート 5/19(火)

- 調理**
- 彩の国 黒豚スライス
  - 新潟産 なめ茸
  - ⑦ 国産するめいかリング
  - ① チキンの香草野菜パン粉焼き
  - ④ 氷温造り あじの南蛮漬け
  - ⑤ 鶏そぼろ信田

- 簡短**
- 白身魚レモン香味
  - 蒸し鶏スライス(ハーブ)
  - ⑦ ドライカレーの素
  - ① 氷温造り 国産かれいの煮付け
  - ④ みんなのやさい ドライカレー用
  - ⑤ 天然わかめ

- あじ鮮**
- さんまみりん
  - みつせ鶏もも肉
  - 愛知県産 鯛飯の素

Aルート 5/22(金) Bルート 5/23(土)

- 調理**
- あじわい餃子
  - 天津飯
  - ⑦ 大葉にんにく醤油炙りかつお
  - ① みやこや 国産鶏ぼんじり旨みそだれ焼き
  - ④ 北海黒黒豆
  - ⑤ ところみ中華スープの素

- 簡短**
- 塩さばフィーレ
  - 桜山豚焼売
  - ⑦ だし香る 親子丼の素
  - ① いわしとごぼうのサクサクフライ
  - ④ カット野菜(だし香る親子丼の素用)
  - ⑤ カクテキキムチ

- あじ鮮**
- 銀だら切身
  - みつせ鶏ささみのやみつぎ旨辛唐揚げ
  - かにワンタン・塩スープ
  - 島っかがつくった おいしい昆布

Aルート 5/27(水) Bルート 5/28(木)

- 調理**
- 国産豚小間切れ
  - 揚蒲鉾ごぼう天 ● もめん豆腐
  - ⑦ 真だら切身
  - ① 鶏ハラミ(味付)
  - ④ まぐろ油漬・フレーク
  - ⑤ 野沢菜生ふりかけ

- 簡短**
- 骨とり赤魚の瀬戸内レモンソテー
  - もめん豆腐
  - ⑦ フライパンで! 黒ごま玄米ささみ揚げ
  - ① サクサク衣がおいしい! あじフライ
  - ④ カット野菜(サラダ用)
  - ⑤ 国産おくらと茎わかめの山芋和え(なめこ入り)

- あじ鮮**
- 国産するめいかリング
  - 国産豚肩ロースしょうが焼き
  - いわしのおかか煮
  - 具材の全てが国産 梅ちりめん

Aルート 5/20(水) Bルート 5/21(木)

- 調理**
- 北海道産 秋鮭切身
  - 沖縄県産 洗いもずく ● 納豆
  - ⑦ 国産豚肩切り落とし
  - ① 朝獲れ加工 いわしソテー
  - ④ じゃがチーズ春巻
  - ⑤ 伝統ちくわ

- 簡短**
- とうふ入り ハンバーグ
  - 熟成あらびきソーセージ
  - ⑦ イカとムール貝のオイスターソースセット
  - ① 国産鶏の甘だれスティック
  - ④ カット野菜(イカとムール貝のオイスターソースセット用)
  - ⑤ 中華くらげ

- あじ鮮**
- こだわりえび天ぷら
  - 国産豚ロース信州味噌漬
  - 甲州おざら ● 温泉たまご

Aルート 5/25(月) Bルート 5/26(火)

- 調理**
- 冷凍さんま
  - 国内産炊き込みご飯の素 ひじきとまいたけ
  - ⑦ 国産若鶏モモ肉
  - ① 氷温造り 銀ひらすおろし煮
  - ④ 海老入り 海鮮バーグ
  - ⑤ ごろごろ国産ごぼうのメンチカツ

- 簡短**
- 国産豚肉の野菜と炒める 辛みそだれ焼き(タレ付)
  - めかぶカップ
  - ⑦ イカとまぐろのたたき身丼
  - ① 国産豚小間切れ
  - ④ カット野菜(豚肉の野菜と炒める辛みそだれ焼き用)
  - ⑤ 冷凍あさり

- あじ鮮**
- 鮭ヤンチャ焼(味噌付)
  - 和豚もち豚切り落とし
  - みやこや豚白モツ串(たれ味)

Aルート 5/29(金) Bルート 5/30(土)

- 調理**
- 目鯛昆布だし醤油漬
  - 埼玉産小麦 つけ麺
  - ⑦ 行者にんにく入り 国産豚和風焼き
  - ① 山安のさば一夜干し
  - ④ 銀河のももハム
  - ⑤ 揚げかましそ

- 簡短**
- 豚細切り炒め(にんにく醤油味)
  - どさんコーン
  - ⑦ かつおたたき(ゆず香り焼)
  - ① 国産若鶏モモ肉
  - ④ カット野菜(豚細切り炒め用)
  - ⑤ 国産鶏肉使用 チキンナゲット

- あじ鮮**
- 海老屋がつくった 海老フライ
  - 国産牛小間切れ
  - 国産骨取りあじフィーレ