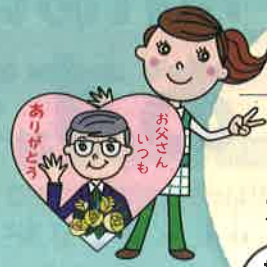


JAクッキングアドバイスブック【茨城・埼玉版】

June  
2026

6

# ふれあい Fureai



今月の  
おすすめレシピ

8回目 調理コース

赤えび  
ガーリックシュリンプ

材料・  
作り方は  
こちら!



## 6月のお届け日

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	休	休				

宅配回数

11回

■ Aルート ■ Bルート

6月のお休みは

12金・13土・29月・30火 です。

今月も  
おすすめ食材が  
いっぱい!



調理コース

月額  
19,800円(税込)  
1回あたり(11回)  
1,800円(税込)

簡短コース

月額  
19,800円(税込)  
1回あたり(11回)  
1,800円(税込)

あじ鮮コース

月額  
25,300円(税込)  
1回あたり(11回)  
2,300円(税込)

June 2026 6

# ふれあい食材を使った おすすめレシピ



このマークがついている  
商品を使ったレシピを  
紹介しています！

1回目  
調理コース

食材お届け日

Aルート

Bルート

6/1日

6/2日



## 鮭の三色丼

1人分 518kcal 塩分 2.1g

使用する食材  
アラスカ産 塩鮭切身

アラスカ産の白鮭の切身を塩水に漬け込みました。程よい塩加減と旨みでご飯がすすみます。



調理時間 20分

2回目  
調理コース

食材お届け日

Aルート

Bルート

6/3日

6/4日



## 豚肉とひじきの炒め物

1人分 364kcal 塩分 2.1g

使用する食材  
・国産豚モモスライス  
・三浦半島産ひじき

ひじきは、カルシウム・食物繊維・鉄分・ミネラルが非常に豊富な「海のスーパーフード」です。豚肉でビタミンをプラスして。



調理時間 20分

4回目  
あじ鮮コース

食材お届け日

Aルート

Bルート

6/8日

6/9日



## かつおの塩レモンたたき

1人分 165kcal 塩分 3.1g

使用する食材  
塩で食べる  
わら焼きかつおタタキ

南方かつおを伝統のわら焼きでたたきに仕上げました。食塩付。たっぷりの薬味と一緒にどうぞ。



調理時間 20分

6回目  
調理コース

食材お届け日

Aルート

Bルート

6/15日

6/16日



## 鶏肉の照りたま

1人分 458kcal 塩分 1.8g

使用する食材  
国産若鶏モモ肉

ドロップをしっかり拭いて、余分な脂身や筋を取り除きましょう！フォークで肉に穴を開けると柔らかさがアップ。



調理時間 25分

8回目  
調理コース

食材お届け日

Aルート

Bルート

6/19日

6/20日



## 赤えびガーリックシュリンプ

1人分 210kcal 塩分 2.0g

使用する食材  
赤車えび唐揚げ

日本近海で水揚げされた赤車えびを軽く味付けし粉付けしました。



調理時間 20分

11回目  
調理コース

食材お届け日

Aルート

Bルート

6/26日

6/27日



## あかもくと野菜のチヂミ

1人分 460kcal 塩分 3.9g

使用する食材  
岩屋あかもく

福岡県の漁協がブランド化しているあかもくで、漁師が素潜りで粘りの強いものだけを収穫したこだわりの商品です。



調理時間 25分

1回目

食材  
お届け日

A  
ルート

6/1日

変更連絡  
メ切日 5/20水

B  
ルート

6/2日

変更連絡  
メ切日 5/21木

### 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

#### 国産豚肩切り落とし [200g] 冷凍

調理方法 炒め物、煮物等

[239kcal]

#### いかゆず花塩辛 [60g] 冷凍

松いかを花と国産ゆずに漬け込みさっぱりとした後味にしました。  
調理方法 そのまま

[130kcal]

選べる商品

#### ア アラスカ産 塩鮭切身 [2切] 冷凍

アラスカ産の白鮭の切身を塩水に漬け込みました。程よい塩加減と旨みでご飯がすすみます。

調理方法 焼物、フライパン調理

[129kcal]

1品選べます  
ア・カ  
どちらか

#### イ 国産若鶏ささみ [250g] 冷凍

調理方法 焼物、揚物等

[105kcal]

#### カ 焼小籠包 [6個] 冷凍

外はカリッと中はジューシーな小籠包が楽しめます。

調理方法 フライパン調理

[182kcal]

1品選べます  
カ  
どちらか

#### キ おかかくるみ小魚 [40g]

くるみ、小魚とかつお節の風味で相性良く仕上げました。

調理方法 そのまま

[479kcal]

### 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

#### 氷温造り 銀ひらす柚庵漬 [2切] 冷凍

脂のりの良い銀ひらすを柚子果汁を加えた醤油ベースタレに漬け込みました。

調理方法 焼物、フライパン調理

[196kcal]

#### レンジで簡単 厚切りポテトバター味 [100g] 冷凍

北海道産じゃがいもを厚切りにバター味に仕上げました。

調理方法 レンジ調理

[186kcal]

選べる商品

#### ア 合挽きハンバーグ [2枚] 冷凍

豚肉、牛肉の合挽きに玉ねぎをたっぷり加えたシンプルなハンバーグです。

調理方法 焼いてお好みのソースをかけて

[189kcal]

1品選べます  
ア・イ  
どちらか

#### イ 真あじのしそ巻き天ぷら [160g] 冷凍

国産あじをすり身にし、生姜・青じそなどの香味野菜を混ぜ合わせ、仕上げたしそ巻き天ぷらです。

調理方法 レンジ調理

[175kcal]

#### カ 九州産 ほうれん草 [200g] 冷凍

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。

[25kcal]

1品選べます  
カ  
どちらか

#### キ かにかま磯辺揚げ [4個] 冷凍

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

[180kcal]

### あじ鮮コース【こだわり商品コース】

#### 赤魚昆布だし醤油漬(半身) [1枚] 冷凍

脂のりの良い大型赤魚をまろやかな昆布醤油タレに漬け込みました。

調理方法 焼物

[88kcal]

#### 赤坂璃宮監修 油淋鶏セット [270g] 冷凍

味付けした国産鶏胸肉に赤坂璃宮監修の油淋鶏ソースをセットしました。

調理方法 鶏肉を油調理後、添付のタレをかけて

[145kcal]

#### 無着色たらこ [50g] 冷凍

着色料と発色剤を使用せず仕上げました。

[106kcal]

#### 中華パリ皮春巻 [4個] 冷凍

北海道産豚肉とたまねぎ、人参等で作った具を本格的なパリパリの皮で包みました。

調理方法 揚物調理

[193kcal]