

JAクッキングアドバイスブック【茨城・埼玉・山梨版】

3  
2019

# ふれあい

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	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

茨城は、18日はお休みです。



【調理コース】  
天ぷらセット(エビ・イカ・穴子)・  
甲州地粉手もみ式うどんを使用した  
「天ぷら盛り合わせ 釜揚げうどん添え」

今月の食材宅配商品一覧カレンダー……1・2ページ

## 今月の表紙ごはん

1人分 886kcal | 塩分 4.8g

### 天ぷら盛り合わせ 釜揚げうどん添え

【材料(2人分)】

- |                       |              |        |
|-----------------------|--------------|--------|
| 天ぷらセット(エビ・イカ・穴子)..... | 白ごま.....     | 小さじ2   |
| 2人用                   | 油.....       | 適量     |
| 甲州地粉手もみ式うどん.....300g  | [A] 冷水.....  | 160cc  |
| しいたけ.....             | 天ぷら粉.....    | 100g   |
| 春菊.....               | [B] だし汁..... | 300cc  |
| さやえんどう.....           | 醤油.....      | 大さじ4   |
| 万能ねぎ.....             | 砂糖.....      | 大さじ1/2 |

### 【作り方】

- ①天ぷらセットは解凍し、水気を拭き取る。
- ②しいたけは軸を取って切り込みを入れ、春菊は2等分、さやえんどうは筋を取る。
- ③フライパンに多めの油を入れて170度に熱し、さっくりと混ぜ合わせた[A]に①と②を1つずつくぐらせ、2～3分揚げる。
- ④鍋にたっぷりの水を入れ、沸騰したら甲州地粉手もみ式うどんを入れて5～6分茹で、茹で汁ごと器に移す。
- ⑤小鍋に[B]を入れ、一煮立ちしたら器に移し、小口切りにした万能ねぎと白ごまを加える。

A ルート		B ルート		調理コース		肉コース	
変更連絡メ切日		変更連絡メ切日		[2人用]1,440円(税込) [3~4人用]2,242円(税込)		[2人用]1,440円(税込) ※[2人用]を	
				[kcal]		[kcal]	
1 2/20 金 水 まで	2 2/21 土 木 まで	●カラスカレイ切身 92	●国産若鶏ムネ肉 145	●五目ちらし寿司の素 150	●三陸産・春告げわかめ 11	●豚肩ローススライス 256	●国産若鶏ムネ肉 145
4 2/22 月 金 まで	5 2/23 火 土 まで	●ワンフローズンさばフィーレ 326	●国産豚切り落とし 221	●野菜春巻 146		●国産鶏重ねカツ(梅しそ入り) 189	●国産豚切り落とし 221
6 2/25 水 月 まで	7 2/26 木 火 まで	●旬あじ(えら・はら抜き) 121	●奥入瀬鶏もも肉 200	●銀のクリームシチュールー 508	●埼玉県産ねぎ入り揚玉天 125	●国産豚ロース塩焼き(ごま油入り) 296	●奥入瀬鶏もも肉 200
8 2/27 金 水 まで	9 2/28 土 木 まで	●さわりみりん干し(白醤油) 173	●ローズポークの厚切りフィンガーステーキ 332	●もめん豆腐 72	●国産具材使用ほうれん草&コーン&ベーコンミックス 60	●国産豚使用ソフト白もつ 178	●ローズポークの厚切りフィンガーステーキ 332
11 3/1 月 金 まで	12 3/2 火 土 まで	●紅鮭切身(無塩) 177	●みつせ鶏手羽元開き(黒胡椒) 187	●豚肉の唐辛子味噌炒め 209		●あつさりとんこつ鍋セット 304	●みつせ鶏手羽元開き(黒胡椒) 187
13 3/4 水 月 まで	14 3/5 木 火 まで	●シルバー切身 153	●北海道産牛肩ローススライス(冷凍) 318	●油揚げ 243	●ひじきの煮物 99	●行者にんにく入り国産豚和風焼き 189	●北海道産牛肩ローススライス(冷凍) 318
15 3/6 金 水 まで	16 3/7 土 木 まで	●天ぷらセット(エビ・イカ・穴子) 96	●国産豚モモスライス 225	●甲州地粉手もみ式うどん 280	●赤しそ胡瓜 62	●みつせ鶏焼肉用とりトロ(ムネ肉) 140	●国産豚モモスライス 225
18 3/8 茨城(休) 月 金 まで		●赤魚半身塩麹漬け 103	●国産若鶏ささみ(冷凍) 105	●釜あげしらす 91	●豚肉の煮込み用 318	●国産牛小間切れ(冷凍) 318	●国産若鶏ささみ(冷凍) 105
20 3/8 水 金 まで	19 3/9 火 土 まで	●天然ぶり切身(あら煮用) 257	●トマトソースで仕上げる煮込みハンバーグ 184	●きぬ豆腐 72	●無着色たらこ(切り) 114	●奥入瀬ガーリックポークうでスライス 239	●国産鶏むね喜助みそ焼き 198
22 3/11 金 月 まで	23 3/12 土 火 まで	●金目鯛(エラハラ抜き) 160	●国産若鶏モモ肉唐揚げ用 204	●北海道十勝産マチルダ種使用皮つきカットポテト 101	●ふんわり食感はんぺん 83	●国産豚バラスライス 434	●国産若鶏モモ肉唐揚げ用 204
25 3/13 月 水 まで	26 3/14 火 木 まで	●シマホッケフィーレ 160	●彩の国黒豚肩スライス 239	●筑前煮の素 168	●こんにやく 5	●国産豚ローススライス(ソテー用) 291	●鶏ハラミ(味付) 178
27 3/15 水 金 まで	28 3/16 木 土 まで	●有頭さんま開き 310	●国産豚ロース切身 291	●海鮮中華炒めセット 127		●国産若鶏のぶりぶり照焼き 146	●彩の国黒豚肩スライス 239
29 3/18 金 月 まで	30 3/19 土 火 まで	●びんちょうたたき(からし風味) 127	●国産鶏挽肉パラパラミート 145	●納豆 200	●青森県産ベビーほたて(生食用) 97	●和豚もちぶた昔ながらの焼豚 413	●国産若鶏のぶりぶり照焼き 146
						●国産豚ヒレ切身(冷凍) 112	●国産鶏挽肉パラパラミート 145
						●納豆 200	●納豆 200
						●国産豚スペアリブスライス 434	●国産豚スペアリブスライス 434



食品衛生法により表示が義務づけられている特定原材料(7品目)を記載しています。



※地域によって商品名、規格、温度帯が異なりますのでご了承ください。

※未加熱の豚肉商品は中心部まで十分加熱してからお召し上がりください。 ※表示したエネルギー量(kcal)は100g当たりの目安です。

※写真はイメージです。お届けした商品の包材が変更になり、写真のものとは異なる場合がありますので、ご了承ください。

※掲載の価格は全農希望小売価格です。

## 魚コース

## 簡短コース

## あじ選コース

2セットご注文の場合5%引きとなります。

【2人用】1,440円(税込)

【2人用】2,030円(税込)

[kcal]

[kcal]

[kcal]

- さわらフィーレ 177
- かさご(煮付・唐揚げ) 85
- キャベツたっぷりおさかなミニバーグ 112
- 胡麻とうふ 80

- シルバー西京漬 162
- ふり塩さんま 310
- 北海道グラタン 143

- 極乾真ほっけ開き 168
- 石狩産わかさぎ 110
- 茨城れんこんラーメン(スープ付) 249
- 三陸産生わかめ 11

- 海鮮ぶっかけ丼(ほたて) 92
- 昆布塩さばフィレ(三枚卸) 291
- 三陸産するめいか冷風干し 86

- カキフライ 116
- 目鯛切身 194
- 昔ながらのコロッケ 148
- 切渡りガニセット(汁物用) 86

- メバルふっくら干し 125
- 子持ちカラフトししゃも 177
- 氷温造りぶりの雪見おろし(ゆず風味) 170
- 北海道十勝産塩味えだ豆 137

- 天日干し真あじ開き 168
- ヒレナガナメタの塩麹漬 110
- 鈴廣の味 おつまみ三昧 120
- ゆず大根 96

- 塩ます切身 154
- やわらかまぐろのソテー 128
- 海鮮焼き飯セット 127
- スパゲティサラダ 242

- メカジキバター醤油漬 145
- 縞ほっけ冷風干し二枚卸 142
- ひじき白和えの素 278
- きぬ豆腐 56

- 真だら切身 77
- 骨取赤魚西京漬 74
- 生姜餃子 204

- 石巻産真いわし開き 168
- お魚ソーセージとポテトのカレーチーズセット 115
- 燻しかつお薫り節 178
- 梅ちりめん 249

- かわいい冷風干し 115
- 銀だらかま 220
- 手握りさつま申たこねぎ 91

- 鮭切身(うす塩味) 133
- 丸干しにしん(数の子入) 253
- ほたるいか醤油漬 103
- 納豆 200

- にしんスモーク風味 261
- ポテマヨめんたいまんじゅう 245
- 帆立と白身魚の絹寄せ(京風あんかけ) 184
- 奥入瀬鶏トロ(背肉)塩レモンカツレツ 210

- かつおたたき(ゆず香り焼) 114
- 国産若鶏の梅じそ&マスタード焼き 194
- 炙りいわし 168
- ふっくらだし巻玉子 166

- 舌平目甘酢あん炒め 161
- 十和田バラ焼き(豚肉使用) 208
- 舌平目甘酢あん炒め用カット野菜 33
- 切干大根煮 47

- 赤魚冬がすみ漬 112
- 鶏つみれ鍋用 180
- 中華うま煮の素 79
- もめん豆腐 72

- ピリ辛さんま醤油漬 290
- 和豚もちぶた肩ロースしょうが焼き 300
- 肉詰いなり 195
- 南部どりのひとくちフライドチキン 242

- 氷温造りフライパン煮付け(さば) 259
- 豚ばらねぎ塩炒め 360
- 珍比良 169
- 豚ばらねぎ塩炒め用カット野菜 20

- 氷温造り国産かれいのみぞれ煮 103
- 鶏せせり串なし焼き鳥(たれ) 211
- 野沢菜の長いも入 44
- 紀州産梅入り莖わかめ柔らか煮 130

- メカジキのバジルオイル 189
- 牛肉とエリンギの味噌炒めの素 236
- 緑の大地ウインナー 274
- とびうお丸天 130

- ほたての中華風炒めセット 109
- 豚ロースすりおろしりんごたれ漬 226
- 九州産野菜使用炒め物用ミックス 22
- 三陸産たこ南蛮漬 104

- 秋サケ塩(腹骨取) 130
- ジャージャー麵の具 149
- しば漬風まぜごはんの素 69
- 茨城地粉きしめん 151

- サワラ紀州漬 177
- 豚肉のスティックステーキ焼き 181
- 国産蒸しどり(ほぐし) 124
- いか短冊の中華ソース 106

- レンジで簡単あじの干物 168
- 鶏肉の和風だし仕立て 165
- 白和え 110
- 鶏肉の和風だし仕立て用カット野菜 28

- ホッケ旨み干し 116
- 手造りハンバーグ 153
- めかぶとギバサ(タレ付) 33
- きのこグラタン 135

お休み

- れんこ鯛(エラ・内臓取り) 108
- 鶏手羽元のおぶり焼き 163
- Aローズポークロース切身(冷凍) 291
- Bやわらか煮たこスライス 79

- 白鮭灰干 191
- 和豚もちぶたで作ったハンバーグ(和風ソース) 229
- Aきはだまぐろ腹身ステーキ用 106
- Bふもと赤鶏むね正肉 191

お休み

- あじ刺身 121
- 国産牛切り落とし(ウデ・モモ) 229
- A天然ぶり切身 257
- B米粉のバルサミコ酢豚 189

- シマホッケ開き 160
- 国産合鴨鍋セット 192
- Aローズポークパラパラミート 216
- B佐賀県産天日干し寒さわら 173

お休み

- アラスカキチジ切身 207
- 彩の国黒豚しょうゆ糎漬 171
- A国産豚スペアリブスライス 434
- B吉丸の船凍するめいか 88

- 広島産設付かきグラタン 90
- みつせ鶏もも肉(バラ凍結) 221
- Aメカジキ切身 153
- B和風おろし牛肉肉用 339

- ちょっと贅沢なえびフライ 123
- 霧島山麓豚ローススライス(冷凍) 291
- A三田屋カレーコロッケ 169
- Bほたてクリームコロッケ 172

- さばふっくら干し 348
- 桜山豚焼売 239
- A白身魚の紙包み焼き(ポン酢味) 72
- B北海道産牛肩ローススライス(冷凍) 318

お休み

調理コース おすすめレシピ!

# わかめと菜の花の酢味噌和え

調理時間 **15分**



調理例

1人分 123kcal  
塩分 0.9g

【材料(2人分)】

- 三陸産・春告げわかめ……………90g
- 菜の花……………1束
- 長ねぎ……………150g
- 白すりごま……………適量
- [A] 味噌……………大さじ2
- 酢……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1と1/2
- からし……………小さじ1/3

【作り方】

- ①三陸産・春告げわかめは解凍し、食べやすい長さに切る。
- ②菜の花は3等分、長ねぎは4～5cmの長さに切って、縦4等分に切る。
- ③鍋に水を入れ、沸騰したら②を中火で1～2分茹でて冷水にさらし、水気を絞る。
- ④ボウルに①と③と[A]を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤器に④を盛り、すりごまをかける。

調理コース 献立案

- 1日目
- ・カラスカレイ煮付け
  - ・五目ちらし寿司
  - ・(わらびのお浸し)

- 2日目
- ・若鶏ムネ肉のソテー
  - ・わかめと菜の花の酢味噌和え
  - ・(ジャーマンポテト)

## 調理コース

### カラスカレイ切身

- 商品特徴 柔らかな身質のカラスカレイです。
- 調理方法 煮付け、焼物、ムニエル、揚物等

2人用 2切 3～4人用 4切

### 国産若鶏ムネ肉

- 調理方法 揚物、ソテー、炒め物等

2人用 200g 3～4人用 300g

### 五目ちらし寿司の素

- 商品特徴 国産の人参、こんにゃく、かんぴょう、レンコン、ごぼう入りのちらし寿司の素です。ひな祭りの食卓にどうぞ。
- 調理方法 ご飯に混ぜて

2人用 2合用 3～4人用 4合用 小袋

### 三陸産・春告げわかめ

- 商品特徴 三陸わかめのやわらかい新芽(幼葉)のみを使用。加熱処理していません。詳しい商品特徴はP29をご覧ください。
- 調理方法 そのまま、サラダ、和え物、煮物、お吸い物等

2人用 90g 3～4人用 180g

## 肉コース

### 豚肩ローススライス

- 商品特徴 赤身の中に粗めの脂身が混ざり、コクがあり濃厚な部位です。
- 調理方法 焼物、煮物、炒め物等

2人用 200g

### 国産若鶏ムネ肉

- 調理方法 揚物、ソテー、炒め物等

2人用 200g

### 五目ちらし寿司の素

- 商品特徴 国産の人参、こんにゃく、かんぴょう、レンコン、ごぼう入りのちらし寿司の素です。ひな祭りの食卓にどうぞ。
- 調理方法 ご飯に混ぜて

2人用 2合用 小袋

### 三陸産・春告げわかめ

- 商品特徴 三陸わかめのやわらかい新芽(幼葉)のみを使用。加熱処理していません。詳しい商品特徴はP29をご覧ください。
- 調理方法 そのまま、サラダ、和え物、煮物、お吸い物等

2人用 90g

1人分 177kcal

塩分 0.2g

## さわらフィーレ [1枚]

商品特徴 玄海灘漁獲のさわらを三枚卸にしました。

調理方法 焼物、ソテー、ムニエル等

1人分 102kcal

塩分 0.4g

## かさご(煮付・唐揚げ用) [2尾]

商品特徴 クセのない白身魚で高級魚です。

調理方法 揚物、煮付け等

1人分 67kcal

塩分 0.8g

## キャベツたっぷりおさかなミニバーグ [6個]

商品特徴 キャベツをたっぷり入れ、すり身や山芋でふんわり仕上げました。

調理方法 レンジ調理

小麦 小麦

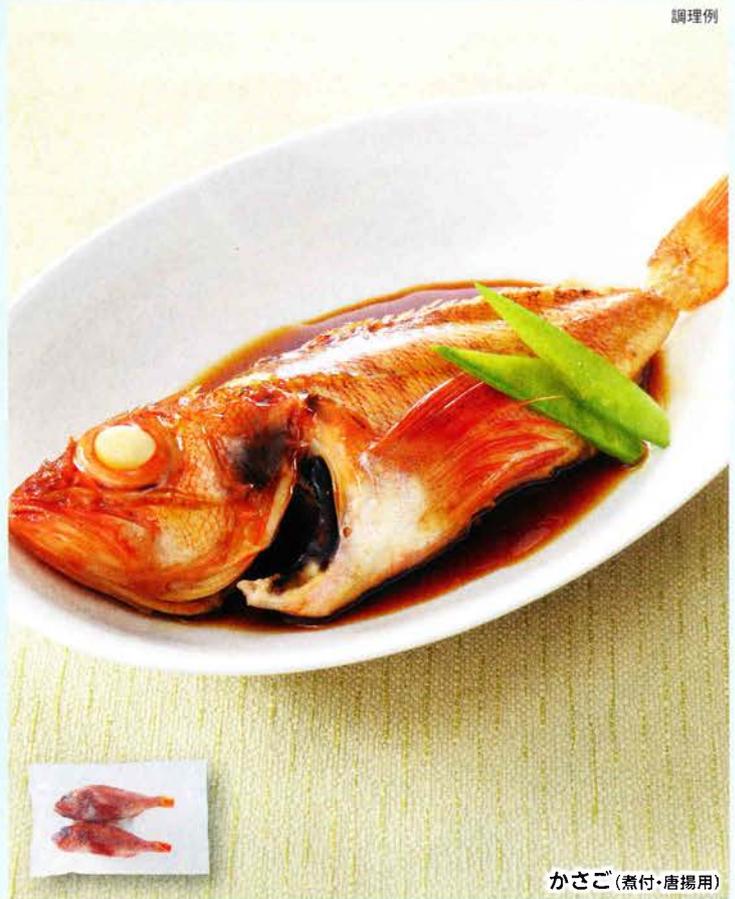
1人分 40kcal

塩分 0.1g

## 胡麻とうふ [2個]

商品特徴 胡麻とうふは精神料理の一つで、奈良県と和歌山県の郷土料理です。

調理方法 醤油、わさびや味噌だれ等をつけて



調理例



かさご(煮付・唐揚げ用)

## 簡短コース

## にしんスモーク風味 [8切]

商品特徴 にしんを一口大に切り、燻液調味液に漬け込み、干し上げました。

調理方法 焦げやすいので弱火で焼いて

小麦

## ポテマヨめんたいまんじゅう [4個]

商品特徴 国産じゃがいもと無着色辛子明太子をマヨネーズで混ぜ合わせたまんじゅう型の餃子です。

小麦 乳 小麦

帆立と白身魚の絹寄せ  
(京風あんかけ) [2袋]

商品特徴 すり身、帆立、玉ねぎ等で作ったしんじょうをだしの効いたあんで絡めました。

調理方法 湯煎

小麦 小麦

## 奥入瀬鶏トロ(背肉)

## 塩レモンカツレツ [200g]

商品特徴 鶏トロに塩レモンと香辛料の効いたパン粉をまぶしました。

調理方法 揚げ焼き

小麦

## [作り方]

- ① にしんスモーク風味は解凍後、フライパンに油を入れて熱し、弱火で焼く。
- ② 帆立と白身魚の絹寄せは凍ったまま10分湯煎で温める。



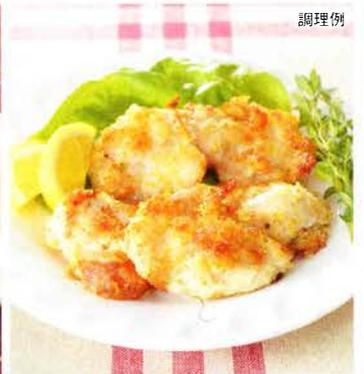
調理例



調理例



調理例



調理例

調理コース おすすめレシピ!



調理例

1人分 712kcal

塩分 3.0g

調理  
コース  
献立案

1  
日目

- さばの蒲焼き重
- (かぶのあんかけ)
- (三つ葉のお吸い物)

2  
日目

- 豚肉の黒酢炒め
- 野菜春巻
- (きゅうりのザーザイ和え)

## さばの蒲焼き重

調理時間  
15分

【材料(2人分)】

ワンフローズン

さばフィーレ……2枚

水菜……1/2束

人参……40g

片栗粉……適量

山椒(粉)……適量

油……適量

ご飯……1合分

[A]

醤油……大さじ2

みりん……大さじ1

酒……大さじ1/2

砂糖……小さじ1

【作り方】

①ワンフローズンさばフィーレは解凍し、1枚を4等分に切って水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。

②水菜は6~7cmの長さに切り、人参は千切りにする。

③フライパンに油を入れて熱し、①を中火で片面2分ずつ焼き、混ぜ合わせた[A]を加え、蓋をして弱火で2分蒸し焼きにする。

④器にご飯、③の順に盛り、②を添えて、お好みで山椒をふる。

### 調理コース

#### ワンフローズンさばフィーレ

商品特徴 水揚げ後すぐに三枚に卸し、凍結しました。

調理方法 焼物、煮付け等

2人用 2枚 3~4人用 4枚

#### 国産豚切り落とし

商品特徴 使いたい分だけ取り出せて便利です。

調理方法 炒め物、煮物等

2人用 200g 3~4人用 300g

#### 野菜春巻

商品特徴 国産のキャベツ、玉ねぎ、ニラ等を使用し、野菜の旨みたっぷり仕上げました。

調理方法 揚物調理

2人用 6個 3~4人用 12個 小麦

### 肉コース

#### 国産鶏重ねカツ(梅しそ入り)

商品特徴 薄切りにした国産鶏むね肉に梅だれと大葉をはさみ、粉付けしました。

調理方法 揚物調理

2人用 2枚 卵 乳 小麦

#### 国産豚切り落とし

商品特徴 使いたい分だけ取り出せて便利です。

調理方法 炒め物、煮物等

2人用 200g

#### 野菜春巻

商品特徴 国産のキャベツ、玉ねぎ、ニラ等を使用し、野菜の旨みたっぷり仕上げました。

調理方法 揚物調理

2人用 6個 小麦

### 春への目覚まし!「朝ごはん」

冬から春へと移るこの時期は、からだの働きも変化する頃です。その中で食事、特に朝ごはんに大事なしたいもの。朝ごはんをとることで、体内のスタートボタンとなる体温や代謝を上げてくれます。そのためには、炭水化物とたんぱく質がおすすめ。朝食の定番、ごはんには納豆や卵、豆腐、焼き魚などの組み合わせは理にかなった食事ですね。さあ、春に目覚めましょう。



写真はイメージです

# 魚コース

※[kcal][塩分]は1人あたりの目安です。



調理例

1人分 130kcal 塩分 0.8g

## シルバー西京漬 [2切]

**商品特徴** かつおだしを加えた甘めの西京味噌に漬け込みました。

**調理方法** 味噌を拭って焼いて

1人分 434kcal 塩分 1.8g

## ふり塩さんま [2尾]

**商品特徴** 北海道漁獲のさんまにふり塩をしました。

**調理方法** 焼物

1人分 257kcal 塩分 1.4g

## 北海道グラタン [2個]

**商品特徴** 北海道津別町産の牛乳を使用した濃厚ベシヤメルソースが特徴のグラタンです。

**調理方法** レンジ調理



卵 乳 小麦 えび

シルバー西京漬

# 簡短コース

## かつおたたき(ゆず香り焼) [100g]

**商品特徴** 一本釣りのかつおの表面を炭火でたたき風に仕上げ、鹿児島県産ゆず果汁で風味付けしました。

**調理方法** お刺身、丼物等

## 国産若鶏の梅じそ&マスタード焼き [150g]

**商品特徴** 一口大の国産鶏肩小肉に梅じそとマスタード入りのシーズリングをまぶしました。

**調理方法** もやしや玉ねぎ等と炒めて

## 炙りいわし [4枚]

**商品特徴** 三陸産の脂のりの良いいわしの皮を炙り、たたき風にしました。小骨がありますので注意してお召し上がりください。

**調理方法** かつおたたきと一緒に刺身、丼物等

## ふっくらだし巻玉子 [1本]

**商品特徴** かつお節と昆布だしの効いただし巻玉子です。



卵 小麦



調理例

国産若鶏の梅じそ&マスタード焼き

# あじ選コース [商品を選択しない場合は共通商品+選択商品①をお届けします]

## 共通

## れんこ鯛(エラ・内臓取り) [2尾]

**商品特徴** 長崎県水揚げの連子鯛(黄鯛)のうろこ・えら・内臓を除去しました。

**調理方法** 焼物、煮付け等



## 鶏手羽元のあぶり焼き [6個]

**商品特徴** 国産の鶏手羽元を食べやすく開き、ガーリック風味の塩味をつけて焼き上げました。

**調理方法** レンジ調理



卵 乳 小麦

## 選択

## ローズポークロース切身(冷凍) [2枚]

**商品特徴** 茨城県産のローズポークは旨みがあってジューシーです。

**調理方法** ソテー、揚物等

選択商品①

## やわらか煮たこスライス [90g]

**商品特徴** 北海道産のたこを柔らかい食感に仕上げ、醤油ベースの味付けにしました。

**調理方法** そのまま、サラダ等



小麦

選択商品②

調理コース おすすめレシピ!

あじのレモンバター蒸し



調理例  
1人分 221kcal  
塩分 0.9g

【材料(2人分)】

- 旬あじ(えら・はら抜き).....2尾
- レモン.....1個
- エリンギ.....2本
- ピーマン(赤・黄).....各1個
- パセリ.....適量
- 塩.....小さじ1/2
- バター.....少々
- 酒.....大さじ3

【作り方】

- ①旬あじは解凍し、包丁でぜいごを取って水気を拭き取り、塩をまぶす。
- ②レモンは2~3mm幅の薄切り、エリンギは縦6等分、ピーマン(赤・黄)は縦5mm幅に切る。
- ③耐熱皿にレモンを半量敷いて①をのせ、エリンギ・ピーマン(赤・黄)・バター・残りのレモンの順にのせ、酒をふりかける。
- ④③にラップをふんわりとかけ、レンジ[600W]で6~7分加熱し、みじん切りにしたパセリを散らす。

調理コース 献立案

- 1日目
  - ・あじのレモンバター蒸し
  - ・根菜のクリームシチュー
  - ・(小松菜の煮浸し)
- 2日目
  - ・鶏もも肉の照焼き
  - ・ねぎ入り揚玉天の煮物
  - ・(春菊の白和え)

調理コース

肉コース

旬あじ(えら・はら抜き)

**商品特徴** 五島、対馬沖海域で4月~8月に漁獲される1尾100g以上のあじを「旬(とき)あじ」といいます。  
**調理方法** 焼物、煮付け、蒸し物等  
**2人用** 2尾 **3~4人用** 4尾

奥入瀬鶏もも肉

**調理方法** ソテー、焼物、揚物等  
**2人用** 200g **3~4人用** 300g

銀のクリームシチュー

**商品特徴** 味の決め手は直火焼。食べやすい、まろやかな味付けです。  
**調理方法** 鶏肉と玉ねぎ、人参等と煮て  
**2人用** 150g **3~4人用** 150g **乳** **小袋**

埼玉県産ねぎ入り揚玉天

**商品特徴** 刻んだ埼玉県産長ねぎをふんだんに使用した練り物です。  
**調理方法** 解凍後そのまま、または軽く温めて  
**2人用** 4個 **3~4人用** 8個 **卵** **乳**

国産豚ロース塩焼き(ごま油入り)

**商品特徴** 国産豚ローススライスをごま油の効いた塩焼きのたれで味付けしました。  
**調理方法** フライパンに油を引かずに弱~中火で焼いて  
**2人用** 150g

奥入瀬鶏もも肉

**調理方法** ソテー、焼物、揚物等  
**2人用** 200g

銀のクリームシチュー

**商品特徴** 味の決め手は直火焼。食べやすい、まろやかな味付けです。  
**調理方法** 鶏肉と玉ねぎ、人参等と煮て  
**2人用** 150g **乳** **小袋**

埼玉県産ねぎ入り揚玉天

**商品特徴** 刻んだ埼玉県産長ねぎをふんだんに使用した練り物です。  
**調理方法** 解凍後そのまま、または軽く温めて  
**2人用** 4個 **卵** **乳**



茨城れんこんラーメン(スープ付)  
三陸産わかめ

調理例

1人分 168kcal 塩分 1.5g

**極乾真ほっけ開き** [1枚]

**商品特徴** 北海道礼文島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

1人分 55kcal 塩分 0.1g

**石狩産わかさぎ** [100g]

**商品特徴** 北海道石狩川水揚げのわかさぎは骨まで丸ごと食べられます。

**調理方法** 焼物、揚物、マリネ等

1人分 366kcal 塩分 5.2g

**茨城れんこんラーメン(スープ付)** [240g]

**商品特徴** 茨城県産小麦とれんこん粉末を使用した麺と醤油ベースのスープのセットです。

1人分 3.0kcal 塩分 0.3g

**三陸産わかめ** [50g]

**商品特徴** 弾力のある三陸産わかめは塩抜き後、お使い下さい。

**調理方法** 塩抜き後、酢の物、サラダ、ラーメンに添えて

簡短コース

**舌平目甘酢あん炒め** [180g]

**商品特徴** 一口大にした油調済みの舌平目と甘酢あんのセットです。

**調理方法** カット野菜と炒めて



**十和田バラ焼き(豚肉使用)** [200g]

**商品特徴** 国産豚肉をスライスし、十和田バラ焼きゼミナール認定のバラ焼きのたれで味付けしました。

**調理方法** 玉ねぎ等と炒めて

**舌平目甘酢あん炒め用カット野菜** [2人用]

**商品特徴** 玉ねぎ、ピーマン、人参をセットしました。

**調理方法** 舌平目甘酢あん炒めと炒めて



**切干大根煮** [100g]

**商品特徴** だしを含むように柔らかく炊き上げたお惣菜です。

あじ選コース [商品を選択しない場合は共通商品+選択商品(A)をお届けします]

**白鮭灰干** [2切]

**商品特徴** 灰の吸水性により余分な水分と、独特な臭みを取り除きました。

**調理方法** 焼物

**和豚もちぶたで作ったハンバーグ(和風ソース)** [2個]

**商品特徴** 旨みたっぷりの肉汁を閉じ込めた2層仕立てのハンバーグに、すりおろし玉ねぎ入りの醤油ベースの和風ソースを合わせました。

**調理方法** 湯煎調理

**きはだまぐろ腹身ステーキ用** [2切]

**商品特徴** きはだまぐろの腹身の皮、血合い、骨を除去し、ステーキ用に食べやすく切りました。

**調理方法** 塩焼きやバターソテー

**ふもと赤鶏むね正肉** [300g]

**商品特徴** 適度な柔らかさとコクのあるふもと赤鶏のむね肉です。

**調理方法** 焼物、煮物、揚物、炒め物等



和豚もちぶたで作ったハンバーグ(和風ソース)

共通

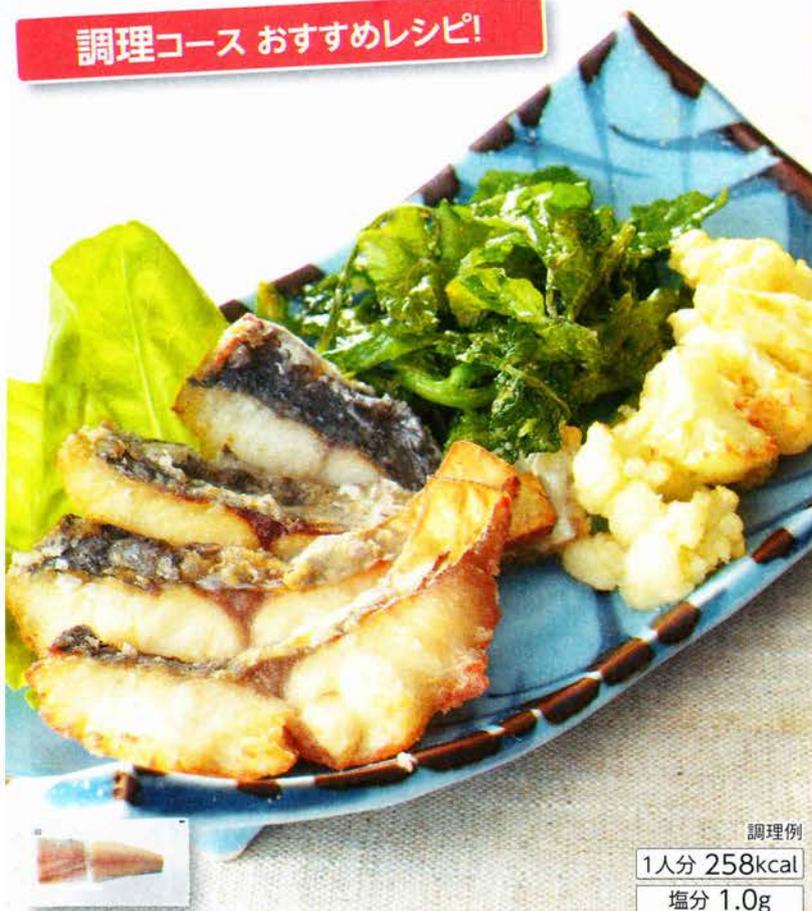
選択

選択商品(A)

選択商品(B)

調理例

調理コース おすすめレシピ!



調理例

1人分 258kcal  
塩分 1.0g

- 調理コース 献立案
- 1. さわらの唐揚げ
  - 2. ローズポークのステーキ
  - 3. 湯豆腐
  - 4. ミックス野菜のバター炒め
  - 5. (焼きなす)
  - 6. (キャロットラペ)

# さわらの唐揚げ

調理時間 15分

## 【材料(2人分)】

- さわらみりん干し(白醤油).....2切
- カリフラワー.....80g
- クレソン.....1束
- サラダ菜.....4枚
- 片栗粉.....適量
- 塩.....少々
- 油.....適量

## 【作り方】

- ① さわらみりん干しは解凍して4~5等分に切り、片栗粉をまぶす。
- ② カリフラワーは小房に分け、クレソンは根元を切り落とし、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに多めの油を入れて170度に熱し、②を2~3分揚げてバットに取り出し、塩をふる。
- ④ ③のフライパンで①を2~3分揚げ、バットに取り出す。
- ⑤ 器にサラダ菜を敷いて④を盛り、③を添える。

## 調理コース

### さわらみりん干し(白醤油)

**商品特徴** 長崎県水揚げのさわらを薄口醤油で上品な味わいに仕上げました。

**調理方法** 焼物、揚げ物等

2人用 2切 3~4人用 4切

### ローズポークの厚切りフィンガーステーキ

**商品特徴** 茨城県産ローズポークを約2cm幅に切り、梨果汁入りのたれに漬け込みました。

**調理方法** 焼いて、野菜を添えて

2人用 180g 3~4人用 270g

### もめん豆腐

\*アレルギー物質表示はお届けされた商品でご確認ください。

**商品特徴** 国産大豆を使用しました。豆腐は地域対応商品です。

2人用 1丁 3~4人用 2丁

### 国産具材使用

### ほうれん草&コーン&ベーコンミックス

**調理方法** 凍ったまま、油やバター等で炒めて、フィンガーステーキ等に添えて

2人用 160g 3~4人用 160g 乳

## 肉コース

### 国産豚使用ソフト白もつ

**商品特徴** 国産豚肉の大腸を下処理し、柔らかく仕上げました。湯通しすると更に美味しく頂けます。

**調理方法** 炒め物、もつ煮込み等

2人用 300g



### ローズポークの厚切りフィンガーステーキ

**商品特徴** 茨城県産ローズポークを約2cm幅に切り、梨果汁入りのたれに漬け込みました。

**調理方法** 焼いて、野菜を添えて

2人用 180g

### もめん豆腐

\*アレルギー物質表示はお届けされた商品でご確認ください。

**商品特徴** 国産大豆を使用しました。豆腐は地域対応商品です。

2人用 1丁

### 国産具材使用

### ほうれん草&コーン&ベーコンミックス

**調理方法** 凍ったまま、油やバター等で炒めて、フィンガーステーキ等に添えて

2人用 160g 乳



1人分 92kcal

塩分 2.5g

**海鮮ぶっかけ丼(ほたて)**[200g]**商品特徴** ほたて貝、めかぶ、するめいか、つぶ貝、いくら入りの海鮮丼の具です。**調理方法** ご飯にのせて

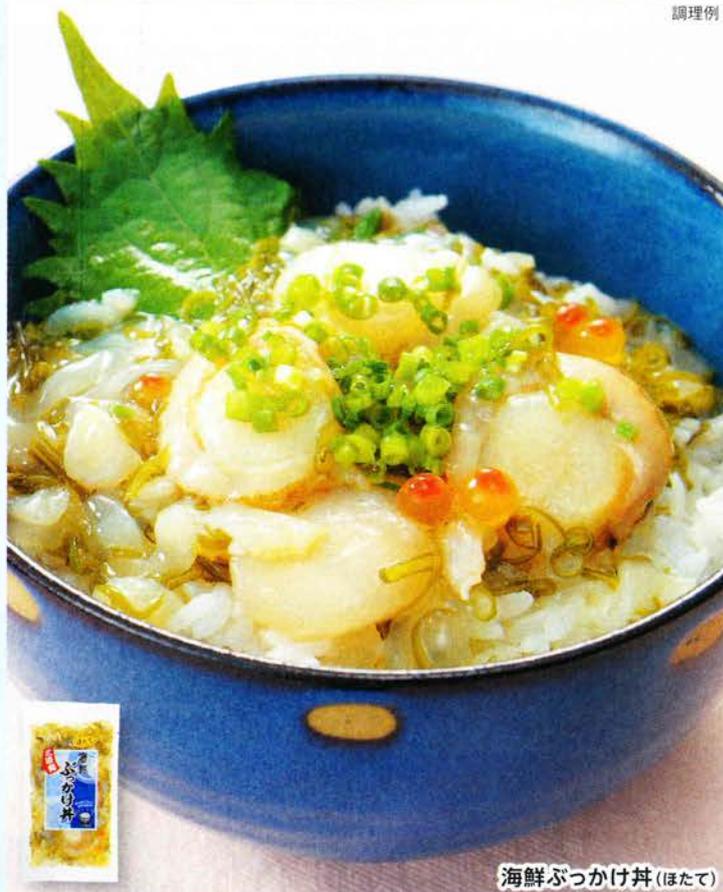
1人分 320kcal

塩分 2.0g

**昆布塩さばフィレ(三枚卸)**[2枚]**商品特徴** 脂のりの良いさばを昆布塩で仕上げ、旨みを引き出しました。**調理方法** 焼物

1人分 73kcal

塩分 0.4g

**三陸産するめいか冷風干し**[1枚]**商品特徴** 三陸水揚げのするめいかを開いて冷風で干し上げました。ミネラル豊富な海水で旨みをとじこめた一品です。**調理方法** 焼物、揚物

調理例

海鮮ぶっかけ丼(ほたて)

## 簡短コース

**赤魚冬がすみ漬**[2切]**商品特徴** 「冬がすみ漬」は赤魚を麴ベースの調味液に漬け、白ゴマを散らして冬景色をイメージした商品です。**調理方法** フライパン調理**中華うま煮の素**[100g]**商品特徴** 国産エリンギ、椎茸、舞茸入りの中華風野菜炒めの素です。**調理方法** キャベツ、玉ねぎ等と炒めて**鶏つみれ鍋用**[250g]**商品特徴** 鶏つみれの素と鰹や昆布の旨みを効かせた醤油スープのセットです。**調理方法** 白菜、長ねぎ、豆腐等と煮て

乳 小麦

**もめん豆腐**[1丁]

※アレルギー物質表示はお届けされた商品でご確認ください。

**商品特徴** 国産大豆を使用しました。豆腐は地域対応商品です。

【作り方】

- ①赤魚冬がすみ漬は解凍後、フライパンで焼く。
- ②中華うま煮の素は解凍後、キャベツ、玉ねぎ、人参と炒める。

【作り方】

- ①鶏つみれ鍋用を解凍し、添付のスープと水900ccを加えて温める。
- ②沸騰後野菜、豆腐、鶏つみれを一口大に丸めて鍋に入れて煮る。



調理例



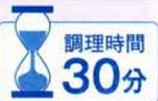
調理例



調理例

あじ選コース おすすめレシピ!

# 牛肉のシチュー



【材料(2人分)】

**国産牛切り落とし**

- (ウデ・モモ).....200g
- 玉ねぎ.....1/2個
- 人参.....1/2本
- じゃがいも.....2個
- ブロッコリー.....80g
- 塩・こしょう.....各少々
- 小麦粉.....大さじ1
- バター.....20g

[A]

- にんにく...1/2片
- ケチャップ...大さじ3
- 中濃ソース.....
- .....大さじ2
- コンソメ(顆粒).....
- .....小さじ2
- 砂糖.....小さじ2
- 水.....500cc

【作り方】

- ①国産牛切り落としは解凍後、塩・こしょうをふる。
- ②玉ねぎは5mm幅の薄切り、人参とじゃがいもは一口大に切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ③鍋にバターを入れて熱し、①を炒めて肉の色が変わったら玉ねぎ、人参、じゃがいもを加え、玉ねぎの色が透き通ってきたら小麦粉を入れ、さらに炒め合わせる。
- ④③に混ぜ合わせた[A]を2~3回に分けて注ぎ、蓋をして中火で10~15分煮込む。
- ⑤④にブロッコリーを加えて弱火で5分煮る。



調理例

1人分 555kcal

塩分 4.6g



調理コース 献立案

- 1日目
- ・紅鮭のホイル焼き
  - ・豚肉の唐辛子味噌炒め
  - ・(ほうれん草のお浸し)

- 2日目
- ・鶏手羽元の煮込み
  - ・(しめじのアヒージョ)
  - ・(ブロッコリーのマヨサラダ)

## 調理コース

### 紅鮭切身(無塩)

**商品特徴** 無塩なので、お好みの味付けでどうぞ。

**調理方法** 焼物、ムニエル、ソテー等

2人用 2切 3~4人用 4切

### みつせ鶏手羽元開き(黒胡椒)

**商品特徴** みつせ鶏手羽元を開き、スパイシーな黒胡椒味に仕上げました。

**調理方法** 焼物

2人用 300g 3~4人用 500g 小麦

### 豚肉の唐辛子味噌炒め

**商品特徴** 国産豚肉スライスとピリ辛の唐辛子味噌のセットです。

**調理方法** キャベツ、人参等と炒めて

2人用 160g 3~4人用 240g 小麦

## 肉コース

### あっさりとんこつ鍋セット

**商品特徴** とんこつ鍋の素と豚バラ肉のセットです。あっさりしているのにコクのあるとんこつスープが決め手です。

**調理方法** 白菜、きのこ、人参、長ねぎ等と煮て

2人用 230g 乳 小麦



### みつせ鶏手羽元開き(黒胡椒)

**商品特徴** みつせ鶏手羽元を開き、スパイシーな黒胡椒味に仕上げました。

**調理方法** 焼物

2人用 300g 小麦

### 豚肉の唐辛子味噌炒め

**商品特徴** 国産豚肉スライスとピリ辛の唐辛子味噌のセットです。

**調理方法** キャベツ、人参等と炒めて

2人用 160g 小麦

## “花冷え”にいかが? 「春のお鍋」

桜の花がちらほら咲き始め、少し温かくなったと思う頃、一時的に寒くなることを“花冷え”といい、昼夜の温度差も影響して、体調を崩しやすくなります。そこで、鍋料理をご提案。体を温めるといわれる根菜に、春ならではの山菜や新物野菜も加えて、冬とはひと味違うおいしさに。冬のイメージの強い鍋料理ですが、春の味でも色々楽しんでみてはいかがですか?



写真はイメージです

# 魚コース

※[kcal][塩分]は1人あたりの目安です。



調理例

1人分 104kcal 塩分 1.0g

## カキフライ [6粒]

**商品特徴** 広島県倉橋島で育ったカキをサクサクのパン粉で美味しさをギュッと包み込みました。

**調理方法** 揚物調理

卵 小麦

1人分 155kcal 塩分 0.1g

## 目鯛切身 [2切]

**商品特徴** 宮城県水揚げの脂のりの良い白身魚です。無塩なのでお好みの味付けでどうぞ。

**調理方法** 煮付け、塩焼き等

1人分 92kcal 塩分 0.3g

## 昔ながらのコロッケ [2個]

**商品特徴** 北海道産男爵いもをたっぷり使用した昔ながらのやさしい味わいのコロッケです。

**調理方法** 揚物調理

卵 小麦

1人分 52kcal 塩分 0.9g

## 切渡りガニセット(汁物用) [120g]

**商品特徴** 渡りガニとカニ入りつみれのセットです。

**調理方法** 汁物



卵 小麦 えび かに

目鯛切身

# 簡短コース

## ピリ辛さんま醤油漬け [2尾]

**商品特徴** さんまを一味唐辛子を入れた醤油に漬け込み、ピリ辛に仕上げました。

**調理方法** フライパン調理

## 和豚もちぶた肩ロースしょうが焼き [200g]

**商品特徴** みじん切り生姜とすりおろし生姜入りの醤油ベースたれに漬け込みました。

**調理方法** 玉ねぎ等と炒めて



小麦

## 肉詰いなり [2個]

**商品特徴** 油揚げの中に玉ねぎ、人参、鶏肉、豚肉、たらすり身を入れました。

**調理方法** レンジ調理



小麦

## 南部どりのひとくちフライドチキン [160g]

**商品特徴** 一口サイズのフライドチキンです。お弁当にぴったり。

**調理方法** レンジ調理

卵 小麦



調理例

ピリ辛さんま醤油漬け

# あじ選コース [商品を選択しない場合は共通商品+選択商品Aをお届けします]

共通

## あじ刺身 [150g]

**商品特徴** 真あじを三枚に卸し、お刺身に腹骨、皮を取り除きました。小骨がありますので注意してお召し上がりください。

**調理方法** お刺身、丼物等



## 国産牛切り落とし(ウデ・モモ) [200g]

**調理方法** 焼物、煮物、炒め物等

選択

## 天然ぶり切身 [2切]

**調理方法** 焼物、煮物等

選択商品A

## 米粉のバルサミコ酢豚 [200g]

**商品特徴** 米粉をつけて揚げた豚もも肉とバルサミコ酢を使用したタレのセットです。

**調理方法** 玉ねぎ、人参、ピーマン、椎茸等と炒めて

選択商品B



卵 小麦

あじ選コース おすすめレシピ!



調理例

1人分 382kcal  
塩分 2.5g

調理  
コース  
献立案

- 1日目  
・シルバーのムニエル  
・(オニオングラタンスープ)  
・(グリーンサラダ)

- 2日目  
・すき焼き  
・ひじきの煮物  
・(いんげんの黒ごま和え)

# 麻婆れんこん



【材料(2人分)】

**ローズポーク**

- パラパラミート…200g  
れんこん……………150g  
長ねぎ……………1/2本  
にんにく……………1片  
生姜……………10g  
赤唐辛子……………1本  
塩・こしょう……各少々  
ごま油……………大さじ1

- 鶏がらスープ……  
……………小さじ1  
醤油……………大さじ1  
砂糖……………小さじ1  
水……………150cc  
ケチャップ…大さじ2  
片栗粉……………  
……………大さじ1/2  
水……………大さじ1/2

【作り方】

- ①ローズポークパラパラミートは解凍し、れんこんは2~3mm幅のいちょう切りにする。
- ②長ねぎ、にんにく、生姜はみじん切り、赤唐辛子は小口切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、②を入れて中火で炒め、香りが出たら①を加えて強火で2~3分炒める。
- ④③に[A]を加え、中火で2~3分煮て[B]を回しかけてとろみをつけ、塩・こしょうで味を調える。  
※豆板醤を使用しない簡単麻婆れんこんです。ご飯にのせるだけでさっと食べられるので、作り置きにも便利です。

## 調理コース

### シルバー切身

調理方法 焼物、照焼、煮付け等



2人用 2切 3~4人用 4切

### 北海道産牛肩ローススライス(冷凍)

商品特徴 脂肪が程良く入り牛肉の旨みが味わえる部位です。

調理方法 焼肉、煮物、炒め物等

2人用 150g 3~4人用 250g

### 油揚げ

※アレルギー物質表示はお届けされた商品でご確認ください。

商品特徴 国産大豆を使用しました。油揚げは地域対応商品です。

2人用 1パック 3~4人用 2パック

### ひじきの煮物

商品特徴 水を加えて煮るだけでひじきの煮物が出来上がります。

調理方法 人参、油揚げ等と煮て

2人用 130g 3~4人用 205g



## 肉コース

### 行者にんにく入り国産豚和風焼き

商品特徴 行者にんにく入りの醤油ベースたれに豚肩肉を漬け込みました。

調理方法 玉ねぎ等と炒めて

2人用 150g



### 北海道産牛肩ローススライス(冷凍)

商品特徴 脂肪が程良く入り牛肉の旨みが味わえる部位です。

調理方法 焼肉、煮物、炒め物等

2人用 150g



### 油揚げ

※アレルギー物質表示はお届けされた商品でご確認ください。

商品特徴 国産大豆を使用しました。油揚げは地域対応商品です。

2人用 1パック

### 国産蒸しどりほぐしハーブ&オリーブ

商品特徴 国産若鶏むね肉を蒸してほぐし、パセリや赤ピーマン等の香草とオリーブオイルで味付けしました。

調理方法 解凍後、生野菜と一緒にサラダ等で

2人用 100g 乳

1人分 138kcal 塩分 0.3g

## メバルふっくら干し [2枚]

**商品特徴** 脂ののっためばるを三枚におろして塩水に漬け、遠赤外線であつくと干し上げました。

**調理方法** 焼物

1人分 128kcal 塩分 0.8g

## 氷温造りぶりの雪見おろし(ゆず風味) [150g]

**商品特徴** ぶりを油調し、国産大根おろしと一緒にゆず風味の酢に漬け込みました。

**調理方法** 解凍後そのまま

1人分 89kcal 塩分 0.8g

## 子持ちカラフトししゃも [100g]

**商品特徴** 天然天日塩で塩水漬けし、干し上げました。

**調理方法** 焦がさないように中火で両面焼いて

1人分 151kcal 塩分 0.3g

## 北海道十勝産塩味えだ豆 [220g]

**商品特徴** 北海道産枝豆を茹でて急速凍結しました。

**調理方法** 解凍後おつまみ、サラダ、和え物等

## 簡短コース

調理例

## 氷温造りフライパン煮付け(さば) [220g]

**商品特徴** 黒糖でコクを出した醤油ベースのたれにさばを漬け込みました。

**調理方法** ねぎ、しめじ等とタレごとフライパンで煮付けて

## 豚ばらねぎ塩炒め [150g]

**商品特徴** 国産豚ばらスライス肉をねぎの旨みをたっぷり入れた香ばしい炭火風味たれで味付けしました。

**調理方法** カット野菜と炒めて

## 珍比良 [9本]

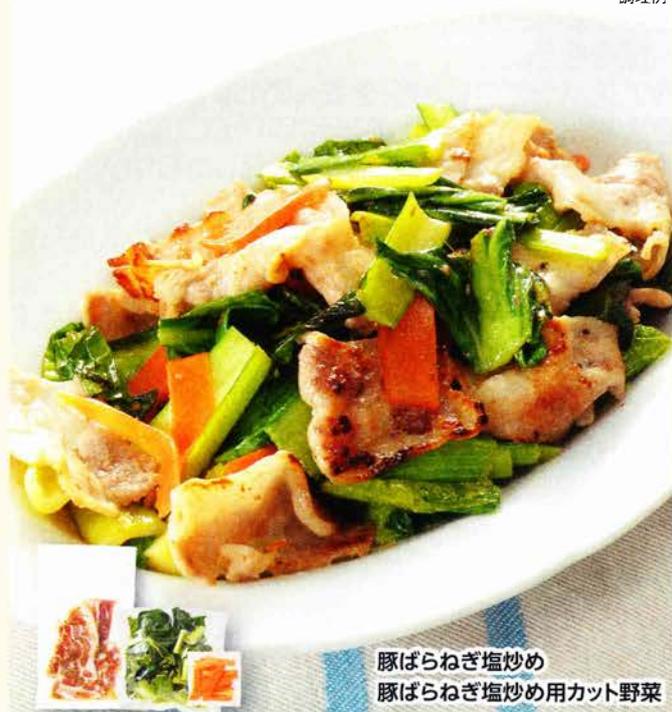
**商品特徴** 魚の旨みを感じられる竹輪です。

**調理方法** 添付のわさび風マヨネーズを付けて

## 豚ばらねぎ塩炒め用カット野菜 [2人用]

**商品特徴** 小松菜、人参をセットしました。

**調理方法** 豚ばらねぎ塩炒めと炒めて



豚ばらねぎ塩炒め  
豚ばらねぎ塩炒め用カット野菜

## あじ選コース

[商品を選択しない場合は共通商品+選択商品(A)をお届けします]

## シマホッケ開き [1枚]

**商品特徴** 脂のりの良い大きめのシマホッケを開き、干し上げました。

**調理方法** 焼物

## 国産合鴨鍋セット [200g]

**商品特徴** 国産合鴨モモスライスと醤油タレと鶏団子のセットです。

**調理方法** 白菜、長ねぎ等と煮て

## ローズポークパラパラミート [200g]

**商品特徴** 茨城県産ローズポークは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** 炒め物、ハンバーグ、肉団子等

## 佐賀県産天日干し寒さわら [1枚]

**商品特徴** 天日で仕上げることで旨みが凝縮されています。

**調理方法** 焼物、ムニエル、ホイル焼き等



国産合鴨鍋セット

共通

選択

選択商品(A)

選択商品(B)

魚コース おすすめレシピ!



調理例  
1人分 208kcal  
塩分 4.0g

調理  
コース  
献立案

- 1日目  
・天ぷら盛り合わせ  
・釜揚げうどん  
・(大根と人参のなます)

- 2日目  
・豚肉青椒肉絲  
・赤しそ胡瓜  
・(ニラ玉)

おつまみおでん



【材料(2人分)】

- 鈴廣の味 おつまみ三味  
……………1パック  
アスパラガス……………2本  
ミニトマト……………6個  
大根……………1/3本  
卵……………2個

- [A] だし汁……………600cc  
薄口醤油……………  
……………大さじ1/2  
砂糖……………小さじ1  
からし……………適量

【作り方】

- ①おつまみ三味はザルに入れて熱湯をかけ、水気を拭き取る。
- ②アスパラガスはガクを取って1本を4等分に切る。
- ③大根は2cmの厚さの半月切りにし、鍋に大根がかぶるくらいの水を入れ、沸騰したら中火で5分下茹でし、水を切る。
- ④別の鍋に水と常温に戻した卵を入れ、沸騰したら7分茹でて水にさらし、殻をむく。
- ⑤鍋に[A]を入れ、沸騰したら①・②・③・④を加えて蓋をし、弱火で10分煮る。
- ⑥⑤にヘタをとったミニトマトを加え、さらに弱火で1~2分煮、器に盛る。

※お好みでからしをつけてお召し上がりください。

調理コース

肉コース

天ぷらセット(エビ・イカ・穴子)

商品特徴 エビ、イカ、穴子を天ぷら用にセットしました。お彼岸にどうぞ。

調理方法 揚物調理

2人用 2人用 3~4人用 4人用 えび

国産豚モモスライス

商品特徴 肉質はキメ細かくて、脂肪分の少ない部位です。

調理方法 煮物、炒め物等

2人用 200g 3~4人用 300g

甲州地粉手もみ式うどん

商品特徴 山梨県産小麦粉使用。手もみ式麺はスープののりが良いのが特徴です。

2人用 300g 3~4人用 600g

赤しそ胡瓜

商品特徴 埼玉県産きゅうりと国産茗荷をじっくり漬け込み、しそ風味に仕上げました。

2人用 80g 3~4人用 120g

みつせ鶏焼肉用とりトロ(ムネ肉)

商品特徴 鶏トロは1羽から2個しかとれない胸と手羽元の間の脂がのった部位です。

調理方法 炒め物、揚物等

2人用 200g



国産豚モモスライス

商品特徴 肉質はキメ細かくて、脂肪分の少ない部位です。

調理方法 煮物、炒め物等

2人用 200g

甲州地粉手もみ式うどん

商品特徴 山梨県産小麦粉使用。手もみ式麺はスープののりが良いのが特徴です。

2人用 300g

赤しそ胡瓜

商品特徴 埼玉県産きゅうりと国産茗荷をじっくり漬け込み、しそ風味に仕上げました。

2人用 80g

1人分 151kcal 塩分 1.5g

## 天日干し真あじ開き [2枚]

商品特徴 天日で干すことで旨みが凝縮されています。

調理方法 焼物

1人分 110kcal 塩分 1.1g

## ヒレナガナメタの塩麴漬け [2切]

商品特徴 骨からの身離れの良く、脂のりの良いヒレナガナメタカレイです。

調理方法 軽く拭って弱火で焼いて

1人分 85kcal 塩分 1.5g

## 鈴廣の味 おつまみ三昧 [1パック]

商品特徴 木の葉あげ、いか揚げんこつ揚げ、焼きかまのセットです。

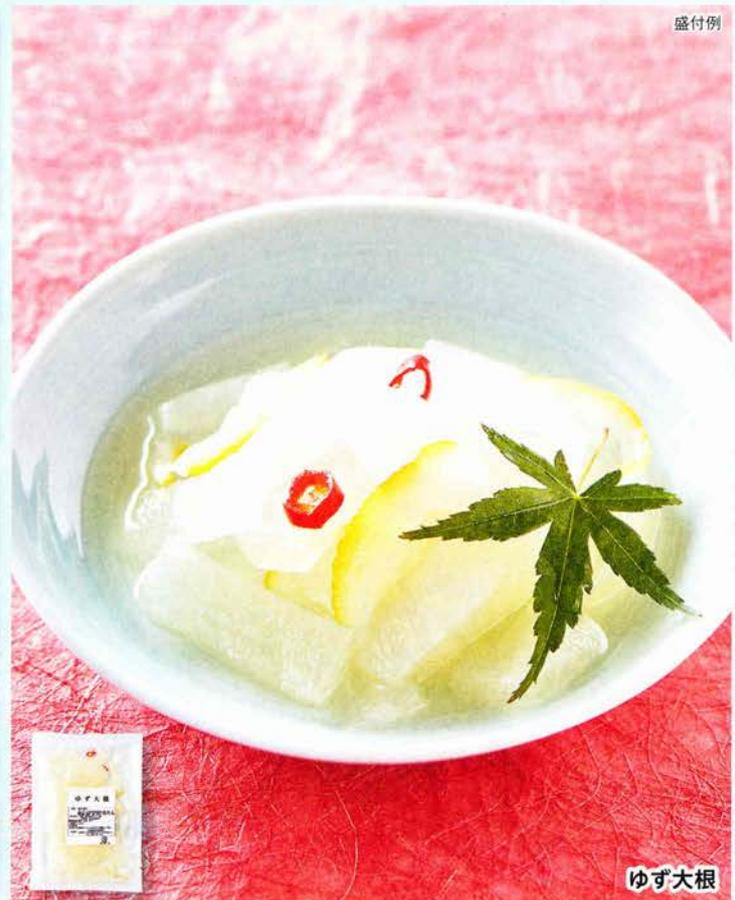
調理方法 そのまま、または軽く炙って

新 えび

1人分 48kcal 塩分 1.5g

## ゆず大根 [100g]

商品特徴 国産大根とゆずをあっさり甘酢味に仕上げたお漬物です。



盛付例

ゆず大根

## 簡短コース

氷温造り  
国産かれいのみぞれ煮 [2袋]

商品特徴 国産アカガレイの頭、尾、内臓を除去し、大根おろし入りのタレで煮付けました。

調理方法 湯煎

小麦

## 鶏せせり串なし焼き鳥(たれ) [150g]

商品特徴 国産鶏せせりを甘めの醤油ベースたれで味付けしました。

調理方法 フライパンで弱～中火で焼いて野菜を添えて

小麦

## 野沢菜の長いも入 [120g]

商品特徴 国産野沢菜に一口大の国産長いもを加えたお漬物です。

小麦

紀州産梅入り  
茎わかめ柔らか煮 [80g]

商品特徴 食べやすい大きさに切った鳴門産茎わかめに紀州産梅を合わせて柔らかく煮込みました。

小麦

【作り方】

- ①氷温造り国産かれいのみぞれ煮は凍ったまま7分湯煎で温める。
- ②野沢菜の長いも入はそのまま器に盛る。

調理例

盛付例



【作り方】

- ①鶏せせり串なし焼き鳥(たれ)は解凍後、フライパンで弱～中火で焼いて野菜を添える。
- ②紀州産梅入り茎わかめ柔らか煮は解凍後、そのまま器に盛る。

調理例

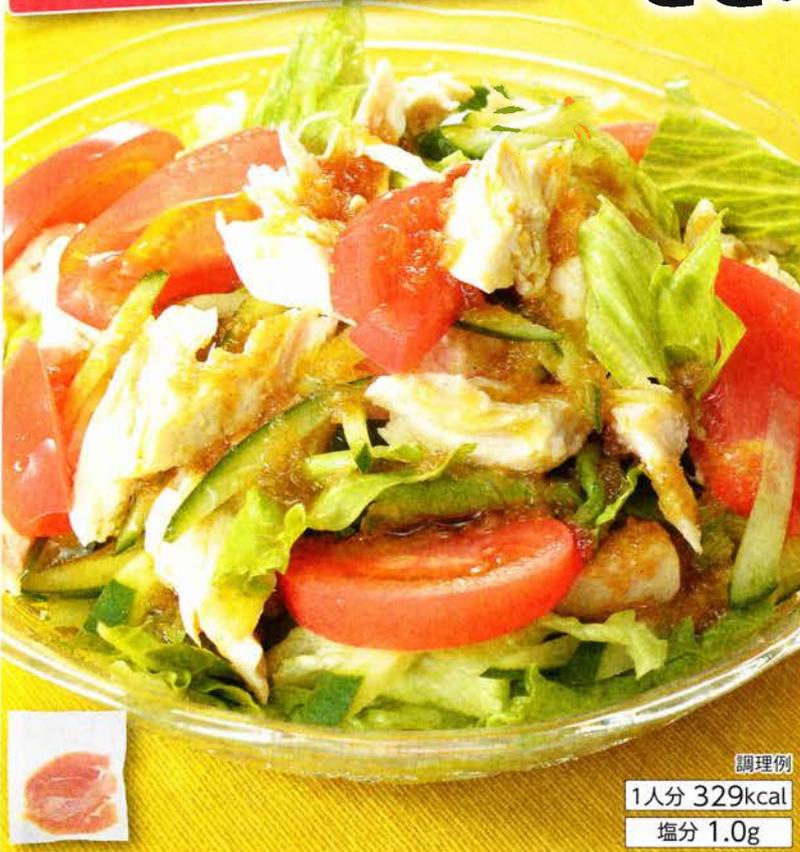
盛付例



調理コース おすすめレシピ!

# ささみのパワーサラダ

調理時間 **15分**



調理例

1人分 329kcal

塩分 1.0g

## 【材料(2人分)】

**国産若鶏ささみ(冷凍)**  
 ……………200g  
 トマト(中)……………1個  
 きゅうり……………1/2本  
 レタス……………4枚  
 酒……………大さじ2

[A]

玉ねぎ……………20g  
 にんにく…1/3片  
 オリーブ油……………  
 ……………大さじ3  
 醤油……………小さじ1  
 酢……………大さじ1  
 塩・こしょう……………  
 ……………各少々  
 はちみつ……………  
 ……………小さじ1

## 【作り方】

- ① ささみは解凍し、筋を取る。
- ② トマトは5mm幅の半月切り、きゅうりは2~3mm幅の斜め薄切りにしてから棒状に切り、レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ③ [A]の玉ねぎとにんにくはすりおろし、残りの調味料と混ぜ合わせる。
- ④ 耐熱皿に①をのせて酒をふり、ラップをしてレンジ[600W]で3~4分加熱し、粗熱がとれたら手でさいて身をほぐす。
- ⑤ 器に②と④を混ぜて盛り、③をかける。

調理コース 献立案

1 目録  
 ・赤魚の塩麹蒸し  
 ・豚肉の煮込み  
 ・(せりのおかか和え)

2 目録  
 ・しらすの和風パスタ  
 ・ささみのパワーサラダ  
 ・(クレソンのスープ)

## 調理コース

### 赤魚半身塩麹漬け

**商品特徴** 脂のりの良い赤魚を塩麹に漬け込むことで、しっとり仕上げました。

**調理方法** 塩麹を拭き取ってから、焼いて

2人用 1枚 3~4人用 2枚

### 国産若鶏ささみ(冷凍)

**調理方法** 焼物、煮物、揚物等

2人用 200g 3~4人用 300g

### 釜あげしらす

**商品特徴** 釜あげしらすは生のしらすを高温のお湯に通したものです。

**調理方法** 解凍後そのまま、和え物等

2人用 40g 3~4人用 60g

### 豚肉の煮込み用

**商品特徴** 国産豚バラ肉と昆布、かつおのダシが効いたタレのセットです。

**調理方法** 大根、人参等と煮て、水溶き片栗粉でとろみをつけて

2人用 160g 3~4人用 240g

## 肉コース

### 国産牛小間切れ(冷凍)

**調理方法** 焼肉、煮物、炒め物等

2人用 150g

### 国産若鶏ささみ(冷凍)

**調理方法** 焼物、煮物、揚物等

2人用 200g

### 奥入瀬ガーリックポーク うでスライス

**商品特徴** 奥入瀬ガーリックポークは青森県産ニンニク入りの餌を食べて育ちました。

**調理方法** 小麦粉や片栗粉をまぶして焼いて

2人用 200g



1人分 123kcal 塩分 1.2g

## 塩ます切身 [2切]

**商品特徴** 北海道水揚げのたてますをうす塩味に仕上げました。

**調理方法** 焼物、ムニエル、揚物等



1人分 115kcal 塩分 0.5g

## やわらかまぐろのソテー [180g]

**商品特徴** 醤油ベースで下味をつけた国産まぐろに粉付けし、ふっくらやわらかく仕上げました。

**調理方法** フライパンで中火で焼いて



1人分 108kcal 塩分 2.5g

## 海鮮焼き飯セット [170g]

**商品特徴** バナメイえびと赤いか短冊と中華ソースのセットです。

**調理方法** ご飯、玉ねぎ、人参、インゲン等と炒めて



1人分 145kcal 塩分 1.2g

## スパゲティサラダ [120g]

**商品特徴** スパゲティをマヨネーズベースのドレッシングで和えました。

**調理方法** きゅうり等を混ぜて



調理例

海鮮焼き飯セット

## 簡短コース

## メカジキのバジルオイル [2切]

**商品特徴** 船内凍結のメカジキをバジルオイルに漬け込みました。

**調理方法** 油を引かずに、中火で焼いて



## 牛肉とエリンギの味噌炒めの素 [160g]

**商品特徴** 牛挽肉とエリンギにテンメン醬をベースにオイスターソース、豆板醬を加えた中華ダレを合わせました。

**調理方法** 玉ねぎ、ピーマン等と炒めて



## 緑の大地ウインナー [76g]

**商品特徴** 国産豚肉を主原料とし、発色剤、リン酸塩等の食品添加物を使用せずに作ったポークウインナーです。

**調理方法** ボイルまたはフライパンで焼いて

## とびうお丸天 [2枚]

**商品特徴** とびうおをすり身にし、国産ごぼうと人参を加え、弾力のある食感に仕上げました。

**調理方法** レンジ調理



【作り方】

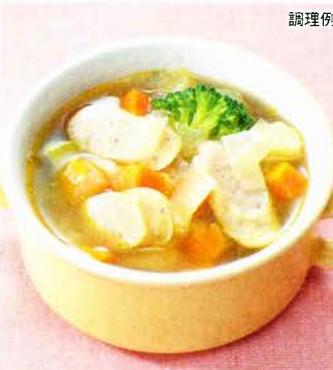
- ①メカジキのバジルオイルは解凍後油を引かずに、フライパンで中火で焼く。
- ②緑の大地ウインナーはボイルまたはフライパンで焼く。

【作り方】

- ①牛肉とエリンギの味噌炒めの素は解凍後、玉ねぎ、ピーマン、人参等と炒める。
- ②とびうお丸天は凍ったままラップをせずに、【500W】1分20秒レンジで温める。



調理例



調理例



調理例



調理例

調理コース おすすめレシピ!

# ぶりのあら鍋



【材料(2人分)】

- 天然ぶり切身(あら煮用).....300g
- 白菜.....1/8束
- しいたけ.....4個
- ごぼう.....1/3本
- 生姜.....10g
- 春菊.....1/2束
- 酒.....大さじ1
- [A] だし汁.....600cc
- 醤油.....大さじ1
- 塩.....少々

【作り方】

- ①天然ぶり切身(あら煮用)は解凍してザルに入れ、熱湯をかける。
- ②白菜はざく切り、しいたけは軸を取って2等分、ごぼうはさがきにして水にさらし、生姜は薄切りにする。
- ③鍋に[A]を入れ、沸騰したら①と②を入れて酒をふり、15分煮込む。
- ④③に2等分に切った春菊を入れ、火を止める。



調理例

1人分 423kcal

塩分 3.5g

- 調理コース 献立案**
- 1日目
  - ・ぶりのあら鍋
  - ・豆腐ステーキ
  - ・(菜の花のからし醤油)
- 2日目
  - ・トマトソースハンバーグ
  - ・たらこポテト和え
  - ・(アスパラガスのポーチドエッグ添え)

## 調理コース

### 天然ぶり切身(あら煮用)

**商品特徴** 長崎県水揚げの大型のぶりをあら煮用の切身にしました。

**調理方法** 焼物、煮付け、汁物等

2人用 300g 3~4人用 450g

### トマトソースで仕上げる煮込みハンバーグ

**商品特徴** 牛豚合挽肉を使用したハンバーグと煮込み用トマトソースのセットです。

**調理方法** きのこと、玉ねぎ等を加えて煮て

2人用 300g 3~4人用 600g

### きぬ豆腐

※アレルギー物質表示はお届けされた商品でご確認ください。

**商品特徴** 国産大豆を使用しました。豆腐は地域対応商品です。

2人用 1丁 3~4人用 2丁

### 無着色たらこ(切り)

**商品特徴** 原卵の色のみで発色剤を使用せずに作ったたらこです。

**調理方法** サラダ、ごはんのお供、おにぎりの具等

2人用 50g 3~4人用 60g



## 肉コース

### 国産鶏むね喜助みそ焼き

**商品特徴** 国産鶏むねスライスを米麴を使った秋田の喜助味噌で味付けしました。

**調理方法** 玉ねぎ、人参等と弱~中火で炒めて

2人用 200g

### トマトソースで仕上げる煮込みハンバーグ

**商品特徴** 牛豚合挽肉を使用したハンバーグと煮込み用トマトソースのセットです。

**調理方法** きのこと、玉ねぎ等を加えて煮て

2人用 300g

### きぬ豆腐

※アレルギー物質表示はお届けされた商品でご確認ください。

**商品特徴** 国産大豆を使用しました。豆腐は地域対応商品です。

2人用 1丁

### スンドゥブの素

**商品特徴** スンドゥブは韓国料理の一品で、コチュジャン入りのピリ辛の味です。

**調理方法** 豆腐と卵を加えて煮て

2人用 2袋



1人分 116kcal

塩分 0.3g

## メカジキバター醤油漬 [2切]

商品特徴 バターと醤油の香りが食欲をそそる一品です。

調理方法 フライパン調理



1人分 114kcal

塩分 1.4g

## 縞ほっけ冷風干し二枚卸 [1枚]

商品特徴 脂のりの良い縞ほっけを塩のみで味付けし、冷風干しで旨みを凝縮しました。

調理方法 焦がさないように中火で焼いて

1人分 83kcal

塩分 2.7g

## ひじき白和えの素 [60g]

商品特徴 豆腐と和えるだけで、簡単に白和えが出来上がります。

調理方法 豆腐、ほうれん草、こんにゃく等と和えて



1人分 84kcal

塩分 0.0g

## きぬ豆腐 [1丁]

商品特徴 国産大豆を使用しました。豆腐は地域対応商品です。

## 簡短コース

調理例

## ほたての中華風炒めセット [150g]

商品特徴 青森県陸奥湾産ベビーボイルほたてとピリ辛な中華タレのセットです。

調理方法 冷凍野菜と炒めて



## 豚ロースすりおろしりんごたれ漬け [170g]

商品特徴 国産豚ローススライスをすりおろした青森県産りんご入りの醤油ベースのたれで味付けしました。

調理方法 フライパンで弱～中火で焼いて



## 九州産野菜使用炒め物用ミックス [200g]

商品特徴 キャベツ、人参、ピーマンをセットしました。

調理方法 ほたての中華風炒めセットと炒めて

## 三陸産たこ南蛮漬け [120g]

商品特徴 一口大の岩手県産水たこを唐辛子の効いた南蛮タレと合わせ、国産玉ねぎスライスを加えました。

ほたての中華風炒めセット  
九州産野菜使用炒め物用ミックス

## あじ選コース [商品を選択しない場合は共通商品+選択商品(A)をお届けします]

## アラスカキチジ切身 [2切]

商品特徴 脂のりの良い上品な味わい的高级魚です。

調理方法 煮付け、焼物等

共通

## 彩の国黒豚しょうゆ花漬け [200g]

商品特徴 彩の国黒豚を熟成塩こうじとたまり醤油や生姜、にんにく入りのたれに漬け込みました。

調理方法 焼いて、野菜を添えて

選択

## 国産豚スペアリブスライス [300g]

商品特徴 国産豚スペアリブを1cmの厚さにスライスしました。

調理方法 塩こしょうをふって焼いて



選択

## 吉丸の船凍するめいか [240g]

商品特徴 1本釣りで漁獲したするめいかを船上凍結しました。

調理方法 お刺身、煮物、揚物等

選択商品(B)



調理例



アラスカキチジ切身

食材お届け日

**A** ルート 3/22 (金)

食材お届け日

**B** ルート 3/23 (土)

肉コース おすすめレシピ!

# 豚バラ玉ねぎ焼き

調理時間 **20分**

【材料(2人分)】

国産豚バラスライス… 小麦粉……………適量  
 ………………200g 七味唐辛子……………適量  
 玉ねぎ……………1個 酒……………大さじ2  
 大葉……………4枚 油……………大さじ1/2  
 ミニトマト……………4個 ポン酢……………大さじ2

【作り方】

- ①国産豚バラスライス是一片ずつばらして小麦粉をまぶす。
- ②玉ねぎは横1cm幅の輪切りにし、真ん中をくり抜く。
- ③くり抜いた玉ねぎはすりおろし、ポン酢と合わせる。
- ④②の玉ねぎに③を巻きつける。
- ⑤フライパンに油を入れて熱し、④を中火で片面2分ずつ焼き、酒をふってさらに弱火で1~2分焼き、③をかけて絡める。
- ⑥器に大葉を敷いて⑤を盛り、ミニトマトを添え、お好みで七味唐辛子をかける。



調理例

1人分 574kcal

塩分 1.8g

調理コース献立表

- 1日目
- ・金目鯛の煮付け
  - ・はんぺんのわさび焼き
  - ・(うどの酢味噌)

- 2日目
- ・若鶏竜田揚げ
  - ・フライドポテト
  - ・(セロリの漬物)

## 調理コース

### 金目鯛(エラハラ抜き)

商品特徴 1尾ずつ丁寧にウロコ、エラ、内臓を除去しました。

調理方法 焼物、煮付け等



2人用 2尾 3~4人用 4尾

### 国産若鶏モモ肉唐揚げ用

商品特徴 モモ肉を一口サイズにカットしました。

調理方法 唐揚げ、炒め物等

※茨城は冷凍、埼玉・山梨は冷蔵でお届けします。

2人用 200g 3~4人用 300g

### 北海道十勝産マチルダ種使用皮つきカットポテト

商品特徴 黄色く、滑らかな食感が特徴のマチルダ種を使用しています。

調理方法 トースター調理



2人用 300g 3~4人用 300g

### ふんわり食感はんぺん

商品特徴 ふんわりソフトな食感の無リンのはんぺんです。

調理方法 サラダやおつまみ等

2人用 1枚 3~4人用 2枚 卵 小麦

## 肉コース

### 国産豚バラスライス

調理方法 炒め物、煮物、しゃぶしゃぶ等

※茨城は冷凍、埼玉・山梨は冷蔵でお届けします。

2人用 200g

### 国産若鶏モモ肉唐揚げ用

商品特徴 モモ肉を一口サイズにカットしました。

調理方法 唐揚げ、炒め物等

※茨城は冷凍、埼玉・山梨は冷蔵でお届けします。

2人用 200g

### 国産豚ローススライス(ソテー用)

商品特徴 国産豚ロース肉を少し厚めにスライスしました。

調理方法 ソテー、生姜焼き、炒め物等



2人用 180g

# 魚コース

※[kcal][塩分]は1人あたりの目安です。



調理例

1人分 62kcal 塩分 0.2g

## 真だら切身 [2切]

**商品特徴** 真だらは淡白な白身魚です。

**調理方法** 焼物、ホイル焼き、汁物等



1人分 74kcal 塩分 2.0g

## 骨取赤魚西京漬 [2枚]

**商品特徴** 食べやすいように、骨を取り除き、甘めの西京味噌と漬け込みました。

**調理方法** 焼物

小袋

1人分 245kcal 塩分 0.9g

## 生姜生餃子 [12個]

**商品特徴** 生姜をたっぷり効かせた生餃子です。

小袋

# 簡短コース

## 秋サケ一塩(腹骨取) [2切]

**商品特徴** 北海道産秋鮭を程よい塩加減で仕上げました。

**調理方法** フライパン調理



## ジャージャー麺の具 [2袋]

**商品特徴** 甘めの味噌だれに国産鶏・豚挽肉を加えて仕上げたジャージャー麺の素です。

**調理方法** 湯煎後きしめんにかけて、きゅうり等野菜を添えて



小袋

## しば漬風まぜごはんの素 [120g]

**商品特徴** きゅうりのシャキッとした食感と大根のコリコリ感が楽しめる混ぜご飯の素です。

**調理方法** 混ぜ込み



小袋

## 茨城地粉きしめん [430g]

**商品特徴** 茨城県産小麦粉「きぬの波」を使用したもちもち・なめらかな食感の茹できしめんです。

**調理方法** 湯がいて



小袋

# あじ選コース [商品を選択しない場合は共通商品+選択商品(A)をお届けします]

## 広島産殻付かきグラタン [4個]

**商品特徴** 広島県産の蒸しかきをグラタンソースで包みました。

**調理方法** トースター調理

乳 小袋

## みつせ鶏もも肉(バラ凍結) [200g]

**商品特徴** 程よい歯ごたえとコクのある豊かな風味をもつみつせ鶏を1枚100gにしました。

**調理方法** チキンステーキや照焼き等

調理例



広島産殻付かきグラタン

共通

選択

## メカジキ切身 [2切]

**商品特徴** 無塩なので、お好みの味付けでどうぞ。

**調理方法** 煮付け、ソテー、揚物等



## 和風おろし牛焼肉用 [180g]

**商品特徴** 国産牛バラ肉を生姜の風味が効いた大根おろしたっぷりのタレで味付けしました。

**調理方法** 焼いて、野菜を添えて



小袋

あじ選コース おすすめレシピ!

# 豚肉のスタミナ焼き

調理時間 **20分**



【材料(2人分)】

**霧島山麓豚ローススライス(冷凍)...**200g  
**キャベツ**.....2枚 [A]  
**ピーマン(黄)**.....1個  
**ラディッシュ**.....4個  
**にんにく**.....1片  
**小麦粉**.....少々  
**油**.....大さじ1

醤油.....大さじ1  
 酒.....大さじ1  
 みりん.....  
 .....大さじ1/2  
 砂糖...小さじ1/2

【作り方】

- 霧島山麓豚ローススライスを解凍し、小麦粉を薄くまぶす。
- キャベツとピーマン(黄)は千切り、ラディッシュは好みで飾り切りにする。
- フライパンに油を入れて熱し、薄くスライスしたにんにくを弱火で色づくまで炒めて取り出す。
- ③のフライパンに①を入れ、中火で片面1~2分ずつ焼き、[A]を加えて1分炒め絡める。
- 器に④を盛り、にんにくをのせ、②を添える。

調理例  
 1人分 368kcal  
 塩分 1.6g

調理コース 献立案  
 1  
 ・ホッケ焼き  
 ・筑前煮  
 ・(春菊のお浸し)

2  
 ・黒豚のしゃぶしゃぶ  
 ・(大根の和風サラダ)  
 ・(ピーマンのおかか和え)

## 調理コース

### シマホッケフィーレ

商品特徴 脂のりの良い大きめのシマホッケを半身にし、干し上げました。

調理方法 焼物

2人用 1枚 3~4人用 2枚

### 彩の国黒豚肩スライス

商品特徴 埼玉県産の彩の国黒豚はジューシーな肉の旨みが味わえます。

調理方法 焼物、煮物、炒め物

2人用 200g 3~4人用 300g

### 筑前煮の素

商品特徴 一口大の鶏肉と甘めの筑前煮用たれのセットです。

調理方法 たけのこ、ごぼう、人参、こんにゃく等と煮て

2人用 190g 3~4人用 285g

### こんにゃく

商品特徴 こんにゃくは地域対応商品です。

調理方法 筑前煮の素と煮て、おでん等

2人用 1枚 3~4人用 1枚

## 肉コース

### 鶏ハラミ(味付)

商品特徴 醤油ベースに仙台味噌の旨みとこくを加え、にんにく、唐辛子、生姜を使ったタレで味付けしました。

調理方法 玉ねぎ、キャベツ等と炒めて

2人用 200g



### 彩の国黒豚肩スライス

商品特徴 埼玉県産の彩の国黒豚はジューシーな肉の旨みが味わえます。

調理方法 焼物、煮物、炒め物

2人用 200g



### 筑前煮の素

商品特徴 一口大の鶏肉と甘めの筑前煮用たれのセットです。

調理方法 たけのこ、ごぼう、人参、こんにゃく等と煮て

2人用 190g



### こんにゃく

商品特徴 こんにゃくは地域対応商品です。

調理方法 筑前煮の素と煮て、おでん等

2人用 1枚

1人分 101kcal

塩分 0.4g

石巻産真いわし開き [4枚]

商品特徴 脂のりの良い三陸沖漁獲の真いわしを三枚卸しにしました。

調理方法 焼物、揚物、ソテー等

1人分 135kcal

塩分 1.8g

お魚ソーセージとポテトのカレーチーズセット [235g]

商品特徴 お魚ソーセージと北海道産カットポテト、カレーチーズソースのセットです。お子様にもぴったり。

調理方法 玉ねぎ等と炒めて



1人分 93kcal

塩分 2.3g

燻しかつお薫り節 [1本]

商品特徴 かつおを2度燻製して味付けした香り高いなまりぶしです。

調理方法 包丁やピーラーで削り、サラダやご飯のお供、麺類の具等

1人分 50kcal

塩分 1.6g

梅ちりめん [30g]

調理方法 ご飯のお供やおにぎりの具等

簡短コース



調理例

サワラ紀州漬 [2切]

商品特徴 練り梅入りのさっぱりとした味付けです。

調理方法 フライパン調理

小麦

豚肉のスティックステーキ焼き [150g]

商品特徴 国産豚もも肉をスティック状に切り、玉ねぎがたっぷり入ったステーキソースで味付けしました。

調理方法 焼いて野菜を添えて

小麦

国産蒸しどり(ほぐし) [100g]

商品特徴 ほぐしてあるので簡単に調理できます。

調理方法 生野菜にのせてサラダ等で

乳

いか短冊の中華ソース [150g]

商品特徴 短冊状にした赤いかと中華ソースのセットです。

調理方法 キャベツ等と炒めて

小麦

あじ選コース [商品を選択しない場合は共通商品+選択商品(A)をお届けします]

ちょっと贅沢なえびフライ [4尾]

商品特徴 ブラックタイガー海老の大型サイズを手作りで1尾1尾丁寧に仕上げました。

調理方法 揚物調理

小麦 乳 えび

霧島山麓豚ローススライス(冷凍) [200g]

商品特徴 霧島山麓豚は一般的な豚肉より柔らかく臭みが少ないのが特徴です。

調理方法 焼物、煮物、炒め物

三田屋カレーコロッケ [2個]

商品特徴 冷めてもサクとした香ばしいおいしさが味わえます。

調理方法 揚物調理

小麦 乳

ほたてクリームコロッケ [2個]

商品特徴 北海道オホーツク産ほたての貝柱をほぐしてクリームコロッケにしました。詳しい商品特徴はP30をご覧ください。

調理方法 揚物調理

小麦 乳 えび かに



調理例

三田屋カレーコロッケ

共通

選択商品(A)

選択商品(B)

魚コース おすすめレシピ!

# 銀だらかまの煮付け

調理時間 **20分**



【材料(2人分)】

- 銀だらかま.....2切
  - かぶ.....2個
  - 生姜.....10g
  - かいわれ大根.....1/2パック
- [A]
- だし汁.....200cc
  - 醤油.....大さじ1
  - みりん.....大さじ1
  - 酒.....大さじ2
  - 砂糖.....小さじ1

【作り方】

- ①銀だらかまは解凍してザルに入れ、熱湯をかける。
- ②かぶは縦6等分、生姜は薄切りにする。
- ③鍋に[A]を入れ、沸騰したら①と②を入れて落とし蓋をし、中火で10分煮る。
- ④器に③を盛り、根元を切り落としたかいわれ大根を添える。

調理例

1人分 191kcal

塩分 2.0g

調理コース 献立案

- 1.さんま焼き
- ・(炊き込みご飯)
- ・(人参の白和え)

2.豚肉のガーリック焼き

- ・海鮮中華炒め
- ・(さつまいものレモン煮)

## 調理コース

### 有頭さんま開き

**商品特徴** 大きめのさんまを開き、薄い塩水に漬け込み後、冷風乾燥で仕上げました。

**調理方法** 焼物

2人用 2枚 3~4人用 4枚

### 国産豚ロース切身

**商品特徴** 豚ロース肉はキメ細かくて肉質も柔らかい部位です。

**調理方法** 焼物、揚物、炒め物、ソテー等

※茨城は冷凍、埼玉・山梨は冷蔵でお届けします。

2人用 2枚 3~4人用 4枚

### 海鮮中華炒めセット

**商品特徴** むきえびと赤いか短冊に、中華炒めのたれのセットです。

**調理方法** キャベツ、玉ねぎ、ピーマン等と炒めて

2人用 170g 3~4人用 220g 小袋 えび

## 肉コース

### 国産若鶏のぷりぷり照焼き

**商品特徴** 国産鶏の肩小肉と照焼きたれのセットです。

**調理方法** フライパンで焼いて、野菜を添えて

2人用 210g 小袋

### 国産豚ロース切身

**商品特徴** 豚ロース肉はキメ細かくて肉質も柔らかい部位です。

**調理方法** 焼物、揚物、炒め物、ソテー等

※茨城は冷凍、埼玉・山梨は冷蔵でお届けします。

2人用 2枚

### 和豚もちぶた昔ながらの焼豚

**商品特徴** 和豚もちぶた肩肉を醤油ダレに漬け込み焼き上げました。

**調理方法** そのまま、または軽くレンジで温めて、お好みの厚さに切って

2人用 200g 小袋

## ご存知ですか? 「豚肉のお話」

お手頃で多彩なメニューに活躍する豚肉ですが、日本で今のように食べられるようになったのは明治時代からだとか。その昔は鶏肉と共に料理されていたようですが、仏教の伝来や鎖国の影響で、長い間、食卓から遠ざかっていました。庶民の味として広まっていったのは文明開化以降。西洋料理から発展した、豚カツやカレー、コロッケなども登場しました。歴史にも少し触れながら、味わってみては?



写真: 豚肉

## 魚コース

※[kcal][塩分]は1人あたりの目安です。



調理例

1人分 104kcal 塩分 2.7g

### かれい冷風干し [1枚]

**商品特徴** 大きめのカレイのうろこを取り、塩水漬け後冷風乾燥して旨みを引き出しました。

**調理方法** 焦がさないように中火で焼いて

1人分 220kcal 塩分 0.2g

### 銀だらかま [2切]

**商品特徴** 脂ののった銀だらのかま部を切身にしました。大きさが不揃いで、骨がありますので注意してお召し上がり下さい。

**調理方法** 煮付け、焼物等

1人分 64kcal 塩分 1.4g

### 手握りさつま串たこねぎ [2本]

**商品特徴** すり身に、たこと長ねぎを練り込み、手で握って棒状にしました。

**調理方法** 焼物、揚物等

卵 小麦

## 簡短コース

### レンジで簡単あじの干物 [2枚]

**商品特徴** 国産真あじを寒風で干し上げ、旨みを凝縮しました。

**調理方法** レンジ調理



### 鶏肉の和風だし仕立て [200g]

**商品特徴** 鶏肉と生姜が効いたタレのセットです。

**調理方法** カット野菜と炒めて

小麦

### 白和え [120g]

**商品特徴** 九州産ふくゆたか大豆と国産のほうれん草・椎茸・人参等を使用した白和えです。

### 鶏肉の和風だし仕立て用カット野菜 [2人用]

**商品特徴** キャベツ、玉ねぎ、人参をセットしました。

**調理方法** 鶏肉の和風だし仕立てと炒めて



調理例

鶏肉の和風だし仕立て  
鶏肉の和風だし仕立て用カット野菜

## あじ選コース

[商品を選択しない場合は共通商品+選択商品(A)をお届けします]

### 共通

### さばふっくら干し [2枚]

**商品特徴** さばを塩水に漬け込み、遠赤外線乾燥でふっくら干し上げました。

**調理方法** 焼物

### 桜山豚焼売 [8個]

**商品特徴** 上質な脂身と柔らかな食感が特徴のブランド肉「桜山豚(オウシャントン)」入りの焼売です。

**調理方法** レンジ調理



小麦

### 選択

### 白身魚の紙包み焼き(ポン酢味) [2食]

**商品特徴** スケソウダラ、春雨、玉ねぎ、えのき、いんげん等に爽やかなゆずポン酢たれを合わせました。

**調理方法** レンジ調理

小麦

### 北海道産牛肩ローススライス(冷凍) [200g]

**調理方法** 焼物、煮物、炒め物等



調理コース おすすめレシピ!

# 納豆の一口オムレット

調理時間 **15分**

## 【材料(2人分)】

- 納豆……………2コ
- 万能ねぎ……………3本
- 卵……………4個
- とろけるチーズ……………60g
- ケチャップ……………大さじ2
- 油……………少々

## 【作り方】

- ①万能ねぎは小口切りにする。
  - ②ボウルに卵を入れてよく溶きほぐし、①と納豆と添付のたれ、とろけるチーズを入れて混ぜ合わせる。
  - ③ホットプレートに薄く油を塗り、②をスプーンですくって広げ、裏面が焼けたら半分に折り返して30秒程軽く焼き、ケチャップをかける。
- ※お子様と一緒にホットプレートまたはフライパンで調理してください。



調理例

1人分 436kcal

塩分 2.4g

調理コース献立案  
1日目  
•びんちょうたたき  
•焼きベビーホタテ  
•(しいたけの佃煮)

2日目  
•鶏挽肉のコロッケ  
•納豆一口オムレット  
•(ミネストローネ)

## 調理コース

### びんちょうたたき(からし風味)

**商品特徴** 太平洋で漁獲され、活きたまま急速凍結したびんちょうまぐろの表面だけ焼き上げ、たたきにしました。

**調理方法** 半解凍後にお好みの厚さに切り、玉ねぎスライスを添えて

2人用 120g 3~4人用 180g 小袋

### 国産鶏挽肉パラパラミート

**商品特徴** 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** 炒め物、煮物等

2人用 200g 3~4人用 300g

### 納豆

※アレルギー物質表示はお届けされた商品でご確認ください。

**商品特徴** 国産大豆を使用しました。納豆は地域対応商品です。

茨城 2人用 1連 3~4人用 2連  
埼玉・山梨 2人用 2コ 3~4人用 4コ

### 青森県産ベビーホタテ(生食用)

**商品特徴** 陸奥湾産水揚げのほたてをボイルしました。

**調理方法** びんちょうたたきとお刺身や丼物、サラダ、炒め物等

2人用 100g 3~4人用 150g

## 肉コース

### 国産豚ヒレ切身(冷凍)

**商品特徴** 豚ヒレ肉は脂肪分が少ないのに柔らかく、1頭から取れる量が少ない部位です。

**調理方法** 焼物、ソテー等

2人用 180g



### 国産鶏挽肉パラパラミート

**商品特徴** 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** 炒め物、煮物等

2人用 200g

### 納豆

※アレルギー物質表示はお届けされた商品でご確認ください。

**商品特徴** 国産大豆を使用しました。納豆は地域対応商品です。

茨城 2人用 1連  
埼玉・山梨 2人用 2コ

### 国産豚スペアリブスライス

**商品特徴** 国産豚スペアリブを1cmの厚さにスライスしました。

**調理方法** 塩こしょうをふり、焼いて

2人用 200g



# 魚コース

※[kcal][塩分]は1人あたりの目安です。



調理例

1人分 93kcal 塩分 0.8g

## 鮭切身(うす塩味) [2切]

**商品特徴** 北海道水揚げの銀毛鮭を低濃度の塩水に漬け込みました。

**調理方法** 焼物、ムニエル等

1人分 304kcal 塩分 1.3g

## 丸干しにしん(数の子入) [1尾]

**商品特徴** にしんに数の子を入れて干し上げました。小骨がありますので、注意してお召し上がりください。

**調理方法** 焼物

1人分 41kcal 塩分 1.0g

## ほたるいか醤油漬 [80g]

**商品特徴** 日本海産のほたるいかを醤油漬けにしました。

**調理方法** お刺身、おつまみ等

1人分 80kcal 塩分 0.0g

## 納豆 [茨城:1連][埼玉・山梨:2コ]

**商品特徴** 国産大豆を使用しました。納豆は地域対応商品です。

丸干しにしん(数の子入)

# 簡短コース

## ホッケ旨み干し [160g]

**商品特徴** シマホッケを魚醤入りの醤油だれに漬け込み、じっくりと熟成させました。

**調理方法** フライパン調理

## 手造りハンバーグ [2個]

**商品特徴** 手造り感を出すようにふんわりした食感に仕上げました。

**調理方法** 湯煎

## めかぶとギバサ(タレ付) [2個]

**商品特徴** 磯の香りが楽しめるめかぶとギバサ(あかもく)を同量で合わせました。食物繊維が豊富です。

**調理方法** 解凍後、タレと合わせて

## きのこグラタン [2個]

**商品特徴** 国産まいたけ、エリンギ入りのグラタンです。

**調理方法** トースター調理



調理例

ホッケ旨み干し

# JAふれあいマルシェ ふれあいさんおすすめ!

ぜひご利用ください!

調理例

冷凍

国産豚レバー唐揚げにタレをセット。ニラ、もやしと炒めて。(2人用)

大阪王将

レバニラ炒めセット  
(200g[レバー140g、タレ付])

480円

税込  
アレルギー 小麦



調理例

冷凍

一口大のみつせ鶏を黒胡椒を効かせたタレに漬け込みました。

みつせ鶏  
黒胡椒焼き  
(220g)

450円

税込  
アレルギー 小麦



おすすめ!!

今月の

# 三陸産春告げわかめ

食材お届け日(調理コース)

Aルート 3/1(金)

Bルート 3/2(土)



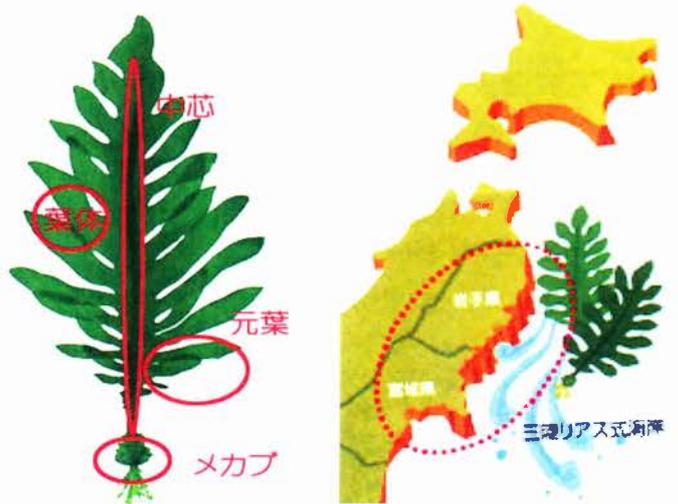
わかめの産地は日本全国数多くありますが、それぞれ育つ環境が異なります。三陸の海は親潮と黒潮がぶつかりあう潮目という場所で、さらに山の栄養分が気仙川の清流より海に注いでいます。そのため、植物性プランクトンが豊富で、そのプランクトンを栄養とする三陸のわかめは良質なものに生育します。

その三陸の海では厳しい冬が続き、梅のつぼみの膨らむ頃より春が始まり、その頃に採れるわかめの新芽は葉質が若々しく、まさに春を告げる味わいが楽しめます。このことが本商品「春告げわかめ」の由来です。

春告げわかめの葉質は若い葉であるために柔らかく、葉の部分だけでなく通常は取り除かれる茎(中芯)がついたままでも歯切れ良く美味しくいただけます。

## 製造

本商品は旬の1~4月に水揚げされたわかめをボイルして殺菌し、急速冷凍をしています。通常、わかめは湯通し後に長期保存を可能にするため塩蔵処理を行いますが、本品はボイル後の塩蔵処理を行いませんので、わかめ本来の風味が味わえます。



## おすすめの調理方法

冷蔵庫内で自然解凍もしくは流水解凍し、お好みの大きさに切り、お刺身、酢の物やサラダでお召し上がりください。

(調理例)

- ① 酢の物: キュウリ、しらす等と合わせて三杯酢をかける。
- ② からし醤油和え: キュウリ、竹輪をスライスしたものと合わせてからし醤油をかける。

※酢が入ったタレをかけて食べる場合は、かけてから長く時間が経つとわかめの色が変わりますので、なるべくお召し上がりの直前にかけてください。



# 宅配商品のご紹介

## ほたて クリームコロッケ



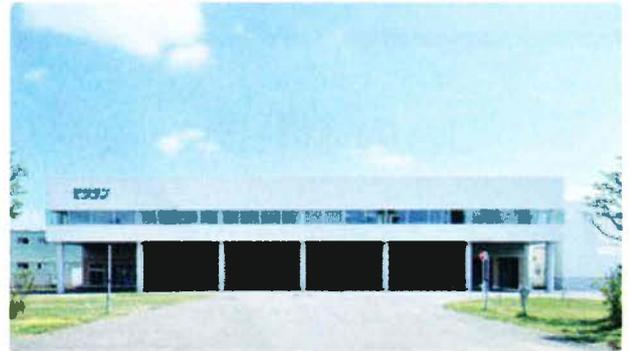
食材お届け日【あじ選コース】

Aルート 3/25(月)

Bルート 3/26(火)



「ほたてクリームコロッケ」は北海道で育てられた農畜産物や水産原材料を使用して作ったコロッケ「とっとちゃんコロッケ」シリーズの1品です。北海道オホーツク海産のほたて貝や北海道産牛乳で作った特製ホワイトソース等、北海道産にこだわって製造しています。北海道オホーツク海産のほたて貝は旨みがギュッとつまんだ濃厚な風味が特徴で、濃厚な北海道産牛乳で作ったこだわりのホワイトソースとの相性も抜群です。



## 美味しさの秘密は 北海道産100%小麦の 自社製焼き立てパン粉



北海道産の具材や原材料を追及した結果、コロッケの衣となるパン粉を北海道産小麦で自社製造したいという思いから「焼き立てパン粉工場」を平成15年6月に新設しました。

研究開発の末ついに「北海道産小麦100%の自家製パン粉」の製造が可能となり、原材料からパン粉まで北海道産の「こだわりコロッケ:とっとちゃんコロッケシリーズ」が完成しました。

パン粉工場では毎朝焼き上げられる北海道産小麦100%のパンの製造は早朝4時から稼働し、4時間後の午前8時頃に焼き立てパンを粉砕して「焼き立てパン粉」ができあがります。その後、隣接のコロッケ製造ラインへ運ばれ、コロッケの衣として付けられます。



## コロッケのためだけに 製造したパン粉の特徴

- ①冷めても美味しく、電子レンジ再加熱でもサクサクの食感。
- ②油切れが良いためヘルシーな仕上がり。
- ③当日に焼いたパン粉を使用しているため香り高く、旨み豊かな味わい。

是非この機会に、北海道産原料と衣にこだわった「ほたてクリームコロッケ」をお召し上がり下さい。



調理例

# ふれあい食材宅配4つのお約束

## 国産地産地消 優先

JAグループならではの  
日本全国のおいしい食材や  
地産地消商品をお届けします。

## 安心・安全

産地や製造方法に  
こだわります。  
食品添加物も  
可能な限り  
取り除いています。

## 栄養バランス

健康を考えた  
バランスの良い  
献立・レシピを  
提案します。

## 選べて便利

生活スタイルやご予定に  
ぴったりのコースを  
お届け日ごとに  
選べます。

## JAのふれあい食材は「選べる」があなたの味方です!

- お届けコースを選択……………お申し込みコース以外の日毎のコース変更が可能です。「選択申込書」に必要事項を記入し、締切日までにご提出ください。
- JAふれあいマルシェ……………お好きな商品をお好きなだけお客様のご注文に合わせてお届けします。月替りでご紹介する商品をご利用いただけます。
- オプション商品……………コース食材お届けに併せて牛乳・卵・豆腐などの日配品をお届けします。牛乳など重くて買い物がおっくうになりやすいときに宅配なら便利です。\*お届け日は別チラシでご確認ください。

商品に関するご意見・ご感想・お問い合わせ等は最寄りの食材センターまでご連絡ください。

### 埼玉県

	[TEL]	[FAX]
●JAさいたま 鴻巣食材センター	048-596-2552	048-596-7932
上尾食材センター	048-593-7811	048-593-7810
●JAいるま野(川越地域・東部地域・北部地域) 川越食材センター	049-226-6560	049-223-0329
●JAいるま野(所沢地域・入間地域・狭山地域・西部地域) 狭山食材センター	04-2955-3381	04-2955-8874
●JA埼玉中央 食材センター	0493-57-0121	0493-57-0122
●JAちちぶ 秩父食材センター	0494-63-2001	0494-62-5801
●JAくまがや 食材センター	048-533-8181	048-533-8999
●JA埼玉ひびきの・JAふかや・JA埼玉岡部・JA榛沢 県北食材センター	048-585-5600	048-546-2113
●JAほくさい 加須食材センター	0480-63-0050	0480-63-0051
●JA南彩 食材センター	048-769-9511	048-769-9511
●JA全農さいたま 食材センター	049-223-0312	049-223-0329

### 山梨県

	[TEL]	[FAX]
●JAフルーツ山梨 食材センター(本所購買部内)	0553-32-6520	0553-32-6523
●JAふえふき 一宮食材センター	055-266-6211	055-266-4646
中道食材センター	055-266-6211	055-266-4646
●JA南アルプス市 ●JA山梨みらい 田富食材センター	055-274-2001	055-274-2007
●JA全農やまなし 生活課食材センター	055-274-2001	055-274-2007

### 茨城県

	[TEL]	[FAX]
●(有)ジェイエイ水戸グループサービス 長岡食材センター	029-292-7576	029-292-7576
●ひたちなか広域食材センター JA常陸東海配送センター	029-229-0691 029-282-0203	029-229-0692
●水府広域食材センター JA常陸(太田地区) JA常陸(大宮地区)	0294-70-5855	0294-70-5856
●大子広域食材センター	0295-72-4139	0295-76-8070
●JA常陸(高萩地区) ひたち食材センター	0293-23-6748	0293-24-2454
●潮来広域食材センター JAなめがたしおさい JA稲敷 JA水郷つくば(竜ヶ崎地区)	0299-67-1120 0299-72-1881 029-892-6647 0297-62-2211	0299-67-1121
●JA水郷つくば食材センター	029-827-1261	
●JAつくば市谷田部	029-836-0351	029-836-0117
●美野里広域食材センター JA常陸(笠間地区) JA新ひたち野(石岡地区) JA新ひたち野(小川地区) JA新ひたち野(美野里地区)	029-292-8951 0296-74-4717 0299-56-5800 0299-58-4139 0299-48-1691	029-292-4280
●JAやさと食材センター	0299-43-1101	0299-43-1106
●筑西広域食材センター JA北つくば	0296-20-1081	0296-20-1082
●石下広域食材センター JA常総ひかり JA茨城むつみ	0297-42-5231 0296-49-6152 0280-23-2866	0297-42-5241
●JA岩井食材センター	0297-35-8332	0297-35-7201
●JA全農いばらき フリーダイヤル	029-292-4215 ☎ 0120-208-898	029-292-8798