

4
2019

JAクッキングアドバイザーブック【茨城・埼玉・山梨版】

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				



【調理コース】
ねぎとろを使用した
「ねぎとろのカップサラダ蕎麦」

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 370kcal | 塩分 5.4g

ねぎとろのカップサラダ蕎麦

【材料(2人分)】

ねぎとろ……………100g	蕎麦……………90g	
レタス……………2枚	わさび……………小さじ1/2	
きゅうり……………1/2本	[A] だし汁……………100cc	
ミニトマト……………6個		醤油……………大さじ2と1/2
大葉……………2枚		みりん……………大さじ2
卵……………1個		塩……………少々
油……………少々		

【作り方】

- ①ねぎとろは解凍する。
- ②レタスは千切り、きゅうりは薄切り、ミニトマトは横2等分、大葉は1枚千切りにし、残り1枚は縦半分にする。
- ③耐熱容器に[A]を入れ、レンジ[600W]で2分加熱し、冷ます。
- ④フライパンに油を薄く塗って熱し、溶き卵を流し入れ、片面中火で30秒ずつ焼いて取り出し、細切りにする。
- ⑤鍋にたっぷりの水を入れ、沸騰したら蕎麦を茹で、流水にさらし、水気を切る。
- ⑥器に⑤、きゅうり、ねぎとろ、レタス、ミニトマト、④の順に重ねて盛り、余った具材とわさびを添え、③をかける。

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) [kcal]		[2人用]1,440円(税込) ※[2人用]を [kcal]	
1 3/22 月 金 まで	2 3/23 火 土 まで	● 真あじ開き一夜干し ● 北海道産牛肩ローススライス(冷凍) ● 鶏肉の和風だし仕立て	● 奥入瀬鶏トロ(背肉) ● 北海道産牛肩ローススライス(冷凍) ● 国産豚ばら厚切り塩こうじ焼き	125 318 165	220 318 386		
3 3/25 水 月 まで	4 3/26 木 火 まで	● 紅鮭切身(加塩) ● 国産若鶏モモ肉 ● 国産小松菜キムチ ● 緑の大地ボンレスハム	● 豚肉ときくらげの中華炒め ● 国産若鶏モモ肉 ● 国産小松菜キムチ ● 緑の大地ボンレスハム	146 204 57 108	137 204 57 108		
5 3/27 金 水 まで	6 3/28 土 木 まで	● きんき開き干し ● 豚ロースしゃぶしゃぶ用(ごまだれ付) ● 油揚げ ● 肉じゃがの素	● 国産若鶏手羽元 ● 豚ロースしゃぶしゃぶ用(ごまだれ付) ● 油揚げ ● 国産豚ロース切身	258 240 243 243	226 240 243 291		
8 3/29 月 金 まで	9 3/30 火 土 まで	● 天然ぶり切身 ● 彩の国黒豚ハンバーグ ● 北海道産野菜使用ミックスベジタブル ● 新物産直めかぶ(タレ付)	● 和豚もちぶた肩ロースしょうが焼き ● 彩の国黒豚ハンバーグ ● 北海道産野菜使用ミックスベジタブル ● 新物産直めかぶ(タレ付)	257 149 64 20	300 149 64 20		
10 4/1 水 月 まで	11 4/2 木 火 まで	● さば開き ● 国産豚小間切れ ● もめん豆腐 ● やりいか輪切り(下足付)	● チキンチーズ焼き ● 国産豚小間切れ ● もめん豆腐 ● 国産豚ロースうま辛焼き	370 221 72 85	219 221 72 255		
12 4/3 金 水 まで	13 4/4 土 木 まで	● 真だら切身 ● 国産若鶏ササミ ● ソフトはんぺん ● まいわし野菜漬(ひとくちカット)	● ローズポークもも肉の醤油糎漬け ● 国産若鶏ササミ ● ソフトはんぺん ● 豚レバースタミナ炒め	77 105 83 181	194 105 83 123		
15 4/5 月 金 まで	16 4/6 火 土 まで	● ねぎとろ ● 豚肩ローススライス ● アルゼンチンアカエビ(生食用)	● 鶏肉とチンゲン菜のうま塩炒め用 ● 豚肩ローススライス ● 彩の国黒豚肩スライス	182 256 87	190 256 239		
17 4/8 水 月 まで	18 4/9 木 火 まで	● 赤魚芳醇粕漬 ● 国産チキンステーキ(にんにく醤油味) ● 納豆 ● 三陸産たこ南蛮漬け	● 国産豚バラスライス ● 国産チキンステーキ(にんにく醤油味) ● 納豆 ● マカロニグラタン	117 142 200 104	434 142 200 114		
19 4/10 金 水 まで	20 4/11 土 木 まで	● 冷凍さんま ● 国産豚ローススライス ● 彩の国黒豚焼小籠包	● みつせ鶏もも肉切身(バラ凍結) ● 国産豚ローススライス ● 彩の国黒豚焼小籠包	310 291 188	221 291 188		
22 4/12 月 金 まで	23 4/13 火 土 まで	● 氷温造りシルバー醤油漬 ● みつせ鶏親子丼セット ● 国産豚肉の甘辛みそ炒め(回鍋肉) ● まぐろ油漬・フレーク	● 国産豚スペアリブスライス ● みつせ鶏親子丼セット ● 国産豚肉の甘辛みそ炒め(回鍋肉) ● スモークチキン	271 136 204 341	434 136 204 169		
24 4/15 水 月 まで	25 4/16 木 火 まで	● 北海道産真ほっけ開き ● 国産豚モモスライス ● 埼玉産小麦つけ麺 ● あさり(国内産)	● 鶏ハラミ(ネギ塩味付) ● 国産豚モモスライス ● 埼玉産小麦つけ麺 ● 肉団子の甘酢炒めセット	113 225 221 30	162 225 221 154		
26 4/17 金 水 まで	27 4/18 土 木 まで	● 手作りえびフライ ● 国産若鶏ムネ肉 ● きぬ豆腐 ● チーズフォンデュコロッケ	● 国産豚ヒレ切身(冷凍) ● 国産若鶏ムネ肉 ● きぬ豆腐 ● 奥入瀬ガーリックポークうでスライス	138 145 72 159	112 145 72 239		



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

2セットご注文の場合5%引きとなります。

[kcal]

●さわら開き一夜干し	171
●かにつめコロツケ	154
●ますの昆布仕込み	148
●真たら切身	77
●はたはたみりん干し	361
●しめ鯖	260
●ささがきごぼう揚げ	213
●真ほっけ開き(甘塩)	123
●カラスカレイ切身	221
●大きなむぎえびのチリソース	93
●氷温造り赤魚味噌漬(金山寺味噌風味)	135
●ぶりあら煮用(身入り)タレ付き	231
●サラダフィッシュベツパーかつお	175
●ゆず大根	96
●うす塩味銀ひらす切身	135
●炙りたこ茶漬の素	97
●きのこミックス水煮	19
●厚揚げ	161
●千葉県産真あじ開き	124
●片貝ほたて	72
●子持ちからふとししゃも	163
●しまほっけセンターカット	142
●さんま蒲焼き用	298
●いかのバター醤油炒めセット	135
●甲州おざら	269
●船凍マグロ腹身(焼物用)	117
●いわし明太	229
●フライパンでできる!かじきのプチカツ	188
●納豆	200
●三陸産一汐寒さば	243
●アイナメ昆布メ	113
●長崎県産かます天日干し	145
●海鮮のり巻きの具(ツブ貝)	87
●きんぎ(下処理済み)	262
●目鯛切身(無塩)	160
●八宝菜風春巻	160
●メカジキ照焼	131
●シーフードミックス	90
●直火焼カレー・ルー中辛	475
●国産カレー専用福神漬	135
●氷温造り 秋鮭の雪見おろし(ゆず風味)	131
●北海道産さんま開き	310
●昆布バーグ	145
●北海道産金時豆	176

簡短コース

【2人用】1,440円(税込)

[kcal]

●赤魚塩焼(湯煎)	103
●豚肉のオイスターソース煮	319
●黒豚のもっちりポテト包み	200
●白うりしょう油漬	95
●白身魚かわり揚げ(スイートチリソース付)	213
●白身魚かわり揚げ(スイートチリソース付)用カット野菜	33
●国産鶏グリルもも肉黒酢ソース	188
●ふりかけおほか	253
●ミナミカゴカマス西京漬	128
●牛肉と国産春雨のごま入り甘醤油炒め	267
●海鮮萬菜豆腐	209
●野沢菜ちりめん	164
●まぐろ屋さんのびんちょうまぐろ丼	114
●奥入瀬鶏トロ(背肉)塩焼き(ごま油入り)	210
●たこキャベツちぎり	65
●茶うどん(スープ付)	254
●さんま甘露煮	294
●こく旨キャベツ炒めの素	179
●こく旨キャベツ炒めの素用カット野菜	27
●野菜餃子	173
●かれい煮付	110
●国産若鶏のソースカツレツ	251
●ひたし豆	144
●白身魚とほうれん草チーズフライ	251
●さばみぞれ煮	288
●国産豚ばら厚切り味噌焼き(辛みそ)	379
●かに玉あんかけ	96
●新潟産なめ茸	36
●レンジで簡単真ほっけの干物	176
●鶏肉の塩バター炒め	185
●九州産ほうれん草	25
●鳴門産莖わかめやわらか煮	53
●ぶり照り焼き	251
●焼肉ビビンバ丼セット	186
●かぼちゃのしんじょ(そぼろ和え)	120
●大麦の生姜スープ	346
●たら煮付け用	130
●有明鶏のデミグラスハンバーグ	150
●生ウィンナーあらびき	279
●マカロニサラダ	256
●フライパンであじ南蛮漬	137
●フライパンであじ南蛮漬け用カット野菜	32
●いかだんご	179
●蒸し鶏セット(中華ねぎだれ)	152
●氷温造りシルバーみそ煮	220
●ローズポークの糖蜜醤油こうじ焼き(スティックカット)	202
●豆腐で仕上げる親子煮の素	124
●きぬ豆腐	72

あじ選コース

【2人用】2,030円(税込)

[kcal]

●金目鯛切身	160
●国産豚もも肉の厚切り味噌漬	226
Ⓐ 漁師風いか醤油漬	88
Ⓑ みつせ鶏熟成むね肉	140
●鯖ホッケフィレ純米酒仕立て	150
●濃厚デミグラスハンバーグ	165
●琉香豚バラスライス(冷凍)	434
●たこのコブサラダ	136
お休み	
●熟成紅鮭切身	136
●十和田バラ焼き(牛肉使用)	285
Ⓐ 沼津和助 真あじ開き	186
Ⓑ ローズポークモモ肉(梨果汁入り)	189
●カレイ灰干	117
●ふもと赤鶏もも正肉	200
Ⓐ 国産豚バラ角煮	315
Ⓑ 無頭ブラックタイガーえび	82
お休み	
●氷温造り さばのたまり醤油干し	348
●北海道産牛肩ローススライス(冷凍)	318
Ⓐ いさぎ(エラ・内臓取り)	127
Ⓑ いら焼餅(ニラシャーペイ)	200
●メカジキ生姜みりん漬	146
●彩の国黒豚肩ローススライス	256
Ⓐ ホルモン焼	178
Ⓑ 広島産冷凍かき	60
お休み	
●炭火焼炙りまぐろ	106
●ローズポーク一口ヒレカツ	172
Ⓐ クリームコロツケ(オマール海老3.6%入り)	153
Ⓑ 雪むろじゃがいもコロツケ	174
●天然ぶり切身	257
●越後熟成豚ローススライス	263
Ⓐ 国産若鶏の柚子胡椒焼き	194
Ⓑ かに玉甘酢あん	90
お休み	

肉コース おすすめレシピ!

鶏トロの春キャベツ味噌炒め



調理例

1人分 363kcal

塩分 0.9g

【材料(2人分)】

- 奥入瀬鶏トロ(背肉).....200g
- 春キャベツ.....1/4個
- なす.....1本
- 人参.....1/3本
- 塩・こしょう.....各少々
- 油.....大さじ1

- [A]
- 味噌.....大さじ1
 - 酒.....大さじ1
 - みりん.....大さじ1
 - 砂糖.....大さじ1/2

【作り方】

- ①奥入瀬鶏トロ(背肉)は解凍し、食べやすい大きさに切って水気を拭き取り、塩・こしょうを振る。
- ②春キャベツはざく切り、なすは1cm幅の輪切り、人参は短冊切りにする。
- ③フライパンに油を入れて熱し、強火で①を1~2分炒め、②を加えて中火で2~3分炒める。
- ④③に混ぜ合わせた[A]を加え、中火で1~2分炒め合わせる。

調理コース献立案

- 1日目
- ・真あじ開き焼き
 - ・鶏肉の和風だし仕立て
 - ・(オクラのおかか和え)

- 2日目
- ・すき焼き
 - ・(きゅうりとわかめの酢の物)
 - ・(人参のきんぴら)

調理コース

真あじ開き一夜干し

商品特徴 国産の真あじを開き、塩水に漬け込み、干し上げました。

調理方法 焼物

2人用 2枚 3~4人用 4枚



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 弱~中火で炒め物、煮物等

2人用 150g 3~4人用 250g

鶏肉の和風だし仕立て

商品特徴 スライスした鶏肉と生姜が効いたタレのセットです。

調理方法 キャベツ、人参、玉ねぎ等と炒めて

2人用 200g 3~4人用 300g 小袋



肉コース

奥入瀬鶏トロ(背肉)

商品特徴 鶏トロは背肉とも呼ばれ、1羽から少ししか取れない希少部位です。

調理方法 煮物、炒め物等

2人用 200g

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 弱~中火で炒め物、煮物等

2人用 150g



国産豚ばら厚切り塩こうじ焼き

商品特徴 国産豚ばら肉をまるやかで深みのある甘味と塩味が特徴の塩こうじで味付けしました。

調理方法 玉ねぎ等と弱~中火で焼いて

2人用 150g

春ストレスに「キャベツパワー」

この春、新しい事を始められた方も多しは、緊張や気遣いで、だいが胃もお疲れ気味では?そこで、おすすめは「キャベツ」です。キャベツには、疲労回復を手伝うビタミンCのほか、胃の調子をととのえるのに役立つビタミンUも含まれています。手早く油で炒めたり、水溶き片栗粉や小麦粉などを使って調理すると、栄養が逃げにくくなるのでおすすめ。ぜひ、お試しください。



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 154kcal 塩分 1.0g

さわら開き一夜干し [1枚]

商品特徴 九州水揚げのさわらは脂のりが良く、旨みがあります。頭、尾、内臓除去済み。

調理方法 中火でじっくり焼いて

1人分 277kcal 塩分 1.1g

かにつめコロツケ [6個]

商品特徴 紅ずわいがにと山陰大山の牛乳をたっぷり使用し、サクとした食感のパン粉で仕上げました。

調理方法 揚物調理

乳 小麦 かに

1人分 118kcal 塩分 1.4g

ますの昆布仕込み [2切]

商品特徴 北海道産のますを昆布から抽出したエキスに白醤油、みりん等を加えた調味液に漬け込みました。

調理方法 焦がさないように焼いて

昆布

簡短コース

赤魚塩焼(湯煎) [2切]

商品特徴 赤魚を塩のみで焼き上げました。

調理方法 湯煎



豚肉のオイスターソース煮 [170g]

商品特徴 豚バラ肉とオイスターソースたれのセットです。

調理方法 人参、豆腐等と煮て、添付のタレを加えて

豚肉

黒豚のもっちりポテト包み [4個]

商品特徴 国産玉ねぎとキャベツ、黒豚入りのあんをじゃがいもベースの生地で包みました。

調理方法 レンジ調理

小麦

白うりしょう油漬 [80g]

商品特徴 国産白うりを醤油に漬け込み、しその風味と青唐辛子でアクセントを付けました。

しょう油



調理例

豚肉のオイスターソース煮

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

金目鯛切身 [2切]

調理方法 煮付け、焼物等

国産豚もも肉の厚切り味噌漬 [225g]

商品特徴 厚切り豚もも肉を大豆と米糀をベースにした味噌に漬け込みました。

調理方法 中火で焼いてサラダ野菜を添えて



選択

漁師風いか醤油漬 [160g]

商品特徴 日本海で獲れたするめいかの胴体部分だけを細かくカットし、醤油漬けにしました。
詳しい商品特徴はP29をご覧ください。

調理方法 お刺身や丼物等

魚 乳 小麦

みつせ鶏熟成むね肉 [300g]

商品特徴 風味豊かな味わいのみつせ鶏むね肉を熟成し、やわらかく仕上げました。

調理方法 焼物、炒め物、煮物、揚物等



調理コース おすすめレシピ!

紅鮭とたけのこのソテーみぞれがけ

調理時間 **15分**



調理例

1人分 279kcal

塩分 3.9g

【材料(2人分)】

紅鮭切身(加塩).....2切
 たけのこ.....150g
 大根.....80g
 万能ねぎ.....2本
 小麦粉.....適量
 バター.....10g

[A] ポン酢.....大さじ4
 ごま油.....大さじ1

【作り方】

- ①紅鮭切身は解凍して水気を拭き取り、小麦粉を薄くまぶす。
- ②たけのこは食べやすい大きさに切る。
- ③大根はすりおろし、万能ねぎは小口切りにする。
- ④フライパンにバターを入れて熱し、①と②を中火で片面2~3分ずつ焼き、皿に盛る。
- ⑤フライパンに[A]と③を入れてさっと温め、④にかける。

調理コース 献立案

- 1 紅鮭とたけのこのソテーみぞれがけ
 ・ハムカツ
 ・(ミニトマトのマリネ)
- 2 若鶏モモ肉の塩焼き
 ・小松菜キムチ
 ・(新じゃが塩麹煮)

調理コース

紅鮭切身(加塩)

商品特徴 程良い塩味で紅鮭の旨みを引き出しました。

調理方法 焼物、ソテー、ムニエル等

2人用 2切 3~4人用 4切

国産若鶏モモ肉

調理方法 煮物、炒め物、揚物等

※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

国産小松菜キムチ

商品特徴 国産小松菜を軽く塩漬けて食感を残したままピリ辛味に仕上げました。

調理方法 ご飯のお供や炒め物等

2人用 120g 3~4人用 200g

緑の大地ボンレスハム

商品特徴 国産豚モモ肉を主原料とし、発色剤、リン酸塩を使用せずに作ったボンレスハムです。

調理方法 サラダ、炒め物等

2人用 55g 3~4人用 90g 乳

肉コース

豚肉ときくらげの中華炒め

商品特徴 豚肉、人参、きくらげにテンメンジャンや豆板醤を加えたコクのあるタレを合わせました。

調理方法 玉ねぎ等と炒めて、炒り卵と混ぜて

2人用 180g 小喫

国産若鶏モモ肉

調理方法 煮物、炒め物、揚物等

※茨城は冷凍、埼玉・山梨は冷蔵でお届けします。

2人用 200g

国産小松菜キムチ

商品特徴 国産小松菜を軽く塩漬けて食感を残したままピリ辛味に仕上げました。

調理方法 ご飯のお供や炒め物等

2人用 120g

緑の大地ボンレスハム

商品特徴 国産豚モモ肉を主原料とし、発色剤、リン酸塩を使用せずに作ったボンレスハムです。

調理方法 サラダ、炒め物等

2人用 55g 乳



魚コース

※[kcal][塩分]は1人あたりの目安です。

1人分 62kcal

塩分 0.2g

真たら切身 [2切]

調理方法 ムニエル、焼物、揚物、汁物等

1人分 126kcal

塩分 1.4g

はたはたみりん干し [70g]

商品特徴 日本海漁獲のはたはたを醤油ベースの甘めの調味液に漬け込み、干し上げました。

調理方法 トースター調理



小麦

1人分 130kcal

塩分 1.0g

しめ鯖 [1枚]

商品特徴 真さばをさっぱりした酢メに仕上げました。

調理方法 半解凍でお好みの厚さに切り、お刺身や鯖寿司等



1人分 107kcal

塩分 0.7g

ささがきごぼう揚げ [100g]

商品特徴 すり身に国産ささがきごぼうを混ぜた練り物です。おつまみにもぴったり。

調理方法 解凍後、そのまま、レンジで温めて

簡短コース

調理例

白身魚かわり揚げ (スイートチリソース付) [160g]

商品特徴 白身魚のプリフライとチリソースのセットです。

調理方法 白身魚をレンジ加熱後、カット野菜と炒めて

乳 小麦

白身魚かわり揚げ(スイートチリソース付)用 カット野菜 [2人用]

商品特徴 玉ねぎ、人参、ピーマンをセットしました。

調理方法 白身魚かわり揚げと炒めて

国産鶏グリルもも肉黒酢ソース [180g]

商品特徴 国産鶏モモ肉をオーブンで焼き上げ、黒酢ソースと合わせました。

調理方法 湯煎

乳 小麦

ふりかけおかか [30g]

商品特徴 国産のかつおを使用し、醤油ベースの味付けで直火釜で炊き上げました。

調理方法 ご飯のお供やおにぎりの具等

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④をお届けします]

縞ホッケフィレ純米酒仕立て [2枚]

商品特徴 沼津の銘酒白隠正宗の純米酒を塩水に7%混ぜ、魚の旨みを引き出しました。

調理方法 焼物

濃厚デミグラスハンバーグ [2個]

商品特徴 濃厚なビーフソースをジューシーな直火焼きハンバーグに合わせました。

調理方法 湯煎

乳 小麦

琉香豚バラスライス(冷凍) [200g]

商品特徴 沖縄県産銘柄豚「琉香豚」は一般の豚肉より脂肪量が少なく旨み成分が多く含まれている豚肉です。

調理方法 炒め物、煮物等

たこのコブサラダ [160g]

商品特徴 一口大のボイルたことアボカドをマリネソースで仕上げました。

調理方法 トマトやレタスを添えて



調理例



濃厚デミグラスハンバーグ

共通

選択

選択商品④

選択商品⑤

肉コース おすすめレシピ!

豚肉の中華炒め



調理例
1人分 313kcal
塩分 1.1g

【材料(2人分)】

- | | | |
|-------------|--------------------------|-----------|
| 国産豚ロース切身…2枚 | 塩・こしょう……各少々 | |
| アスパラガス……4本 | ごま油……大さじ1 | |
| しめじ……50g | [A] 鶏がらスープの素
……小さじ1/2 | |
| 長ねぎ……10cm | | 水……50cc |
| 生姜……10g | [B] 片栗粉…… | |
| にんにく……1片 | | ……大さじ1/2 |
| 赤唐辛子……1/2本 | | 水……大さじ1/2 |

【作り方】

- ①国産豚ロース切身は6等分に切り、塩・こしょうを振る。
- ②アスパラガスはがくを取って2~3cmの斜め切り、しめじは小房に分ける。
- ③長ねぎと生姜とにんにくはみじん切り、赤唐辛子は小口切りにする。
- ④フライパンにごま油を入れて熱し、③を入れて弱火で1~2分炒め、香りが出てきたら①と②を入れて強火で1~2分炒める。
- ⑤④に[A]を加え、中火で2~3分煮込み、[B]を回しかけてさっと混ぜる。

調理コース 献立案
1日目
・きんき開き焼き
・いなり寿司
・(ピーマンの塩昆布和え)

2日目
・豚ロースのしゃぶしゃぶ
・肉じゃが
・(せりの煮浸し)

調理コース

肉コース

きんき開き干し

商品特徴 脂のりが良く上品な味わいのきんき(吉次)を開いて塩水に漬け込み、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



国産若鶏手羽元

調理方法 焼物、煮物、揚物等
※茨城は冷凍、埼玉・山梨は冷蔵でお届けします。
2人用 200g

豚ロースしゃぶしゃぶ用(ごまだれ付)

商品特徴 しゃぶしゃぶ用にスライスした国産豚ロース肉とごまだれのセットです。
調理方法 しゃぶしゃぶやサラダ等
2人用 220g **3~4人用** 330g

豚ロースしゃぶしゃぶ用(ごまだれ付)

商品特徴 しゃぶしゃぶ用にスライスした国産豚ロース肉とごまだれのセットです。
調理方法 しゃぶしゃぶやサラダ等
2人用 220g



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

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

肉じゃがの素

商品特徴 甘口の醤油だれに豚ばら肉スライスと糸こんにゃくを漬け込みました。
調理方法 じゃがいも、玉ねぎ、人参等と煮て
2人用 140g **3~4人用** 210g



国産豚ロース切身

商品特徴 豚ロース肉はキメが細かくて肉質も柔らかい部位です。
※茨城は冷凍、埼玉・山梨は冷蔵でお届けします。
調理方法 焼物、揚物、炒め物、ソテー等
2人用 2枚

調理例

1人分 123kcal 塩分 2.5g

真ほっけ開き(甘塩) [2枚]

商品特徴 北海道産の脂のりの良い真ほっけを塩のみで味付けしました。

調理方法 焼物



1人分 177kcal 塩分 0.6g

カラスカレイ切身 [2切]

商品特徴 やわらかな身質の白身魚です。

調理方法 煮付け、焼物、ムニエル、揚物等



1人分 84kcal 塩分 1.8g

大きなむきえびのチリソース [180g]

商品特徴 大き目の天然えびとチリソースのセットです。

調理方法 玉ねぎ等と炒めて



大きなむきえびのチリソース

えび

簡短コース

ミナミカゴカマス西京漬 [4切]

商品特徴 脂のりの良い白身魚のミナミカゴカマスを甘めの西京味噌に漬け込みました。

調理方法 焦げやすいので、弱～中火で焼いて

牛肉と国産春雨のごま入り甘醤油炒め [180g]

商品特徴 国産牛肉と春雨にオイスターソース、生姜等を加えた醤油タレを合わせました。

調理方法 玉ねぎ、ピーマン等と炒めて

小麦

海鮮萬菜豆腐 [2個]

商品特徴 豆腐に魚肉すり身と海老、いか、玉ねぎ、人参等を入れて揚げだし風に仕上げました。

調理方法 レンジで温めてポン酢等をかけて

小麦 えび

野沢菜ちりめん [20g]

商品特徴 ちりめんと香り豊かな国産の野沢菜を和えました。

調理方法 ご飯のお供やおにぎりの具等

調理例



牛肉と国産春雨のごま入り甘醤油炒め

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



ビーフン、玉ねぎ、人参、豚肉等の具材をカレー風味に味付けしました。

盛付例

冷凍

北海道十勝産の枝豆を急速凍結しました。解凍後そのままどうぞ。

4月
ふれあいマルシェ
第2回
10



調理
カレー
ビーフン
(180g×2)

535円 税込

アレルギー 乳・小麦

4月
ふれあいマルシェ
第4回
10



北海道
十勝産
塩味えだ豆
(220g×2)

550円 税込

調理コース おすすめレシピ!

めかぶと香味野菜の和え物

調理時間 10分

【材料(2人分)】

- 新物産直めかぶ(タレ付).....2個
- きゅうり.....1/2本
- みょうが.....2本
- 生姜.....10g
- 梅干し.....1個
- うずらの卵.....2個
- かつお節.....適量

【作り方】

- ①新物産直めかぶ(タレ付)はタレと和える。
 - ②きゅうりは5mm角、みょうがは縦半分切って小口切り、生姜はみじん切り、梅干しは種を取って包丁の背でたたく。
 - ③器に①と②を盛り、うずらの卵をのせてかつお節をかける。
- ※うずらの卵がない場合は、卵を絡めてお召し上がりください。



調理例

1人分 38kcal

塩分 2.6g

調理コース 献立案
1日目
•ぶりの煮付け
•めかぶと香味野菜の和え物
•(夏みかんゼリー)

2日目
•黒豚ハンバーグ
•ミックスベジタブルソテー
•(かぼちゃのスープ)

調理コース

天然ぶり切身

商品特徴 長崎県水揚げの大型の天然ぶりです。

調理方法 焼物、照焼、煮付け等

2人用 2切 3~4人用 4切



彩の国黒豚ハンバーグ

商品特徴 彩の国黒豚のジューシーな肉汁を味わえるハンバーグです。

調理方法 焼いて、お好みのソースをかけて

2人用 2枚 3~4人用 4枚 卵 乳 小麦

北海道産野菜使用ミックスベジタブル

商品特徴 とうもろこし、玉ねぎ、人参、いんげんを使用しています。

調理方法 炒めてハンバーグに添えて

2人用 250g 3~4人用 250g

新物産直めかぶ(タレ付)

商品特徴 今春水揚げの三陸産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

2人用 2個 3~4人用 4個 小麦

肉コース

和豚もちぶた肩ロースしょうが焼き

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

2人用 200g 卵

彩の国黒豚ハンバーグ

商品特徴 彩の国黒豚のジューシーな肉汁を味わえるハンバーグです。

調理方法 焼いて、お好みのソースをかけて

2人用 2枚 卵 乳 小麦

北海道産野菜使用ミックスベジタブル

商品特徴 とうもろこし、玉ねぎ、人参、いんげんを使用しています。

調理方法 炒めてハンバーグに添えて

2人用 250g



新物産直めかぶ(タレ付)

商品特徴 今春水揚げの三陸産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

2人用 2個 小麦

魚コース

※[kcal][塩分]は1人あたりの目安です。

1人分 108kcal

塩分 1.9g

氷温造り赤魚味噌漬(金山寺味噌風味)[2切]

商品特徴 脂のりの良い赤魚をコクのある金山寺味噌をベースにしたタレにじっくり漬け込みました。

調理方法 焦げやすいので弱火で焼いて



小麦

1人分 312kcal

塩分 3.8g

ぶりあら煮用(身入り)タレ付き[270g]

商品特徴 長崎県産天然ぶりの切身と煮付け用の醤油ベースタレのセットです。

調理方法 煮物やぶり大根等で

小麦

1人分 44kcal

塩分 0.3g

サラダフィッシュペッパーかつお[50g]

商品特徴 国産かつおを燻して粒胡椒をまぶし、スパイシーに仕上げました。

調理方法 サラダやおつまみ等

小麦

1人分 48kcal

塩分 1.5g

ゆず大根[100g]

商品特徴 国産大根と国産ゆずをあっさりとした甘酢味に仕上げたお漬物です。



簡短コース



調理例

茶うどん(スープ付)

まぐろ屋さんのびんちょうまぐろ丼[2袋]

商品特徴 びんちょうまぐろをかつおだしの効いた甘醤油タレに漬け込みました。

調理方法 ご飯にのせて

小麦

奥入瀬鶏トロ(背肉)塩焼き(ごま油入り)[200g]

商品特徴 奥入瀬鶏トロ(背肉)をごま油の効いた塩だれで味付けしました。

調理方法 長ねぎ、人参等と弱~中火で焼いて

たこキャベツちぎり[100g]

商品特徴 すり身に国産キャベツ、たこを混ぜ込んだ揚げ蒲鉾です。

調理方法 そのまま又は軽く炙って

茶うどん(スープ付)[200g]

商品特徴 茨城県産小麦に茨城県産粉茶を加えた春を感じるうどんです。

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]

熟成紅鮭切身[2切]

商品特徴 低温庫で時間をかけて、塩水に漬け込みました。

調理方法 弱めの中火で焼いて

共通

十和田バラ焼き(牛肉使用)[200g]

商品特徴 国産牛肉スライスと十和田バラ焼きゼミナール認定のたれで味付けしました。

調理方法 玉ねぎ等と炒めて

小麦

沼津和助 真あじ開き[2枚]

商品特徴 静岡県沼津で5代続く干物専門店「沼津和助」の干物です。

調理方法 焼物

選択

ローズポークモモ肉(梨果汁入り)[240g]

商品特徴 ローズポークモモ肉を梨果汁に漬け込みました。味付けはしていません。

調理方法 弱火で焼いて



調理例

十和田バラ焼き(牛肉使用)

魚コース おすすめレシピ!

厚揚げと春野菜の煮物



【材料(2人分)】

- 厚揚げ.....1パック
- じゃがいも.....2個
- 人参.....1/2本
- ごぼう.....1/2本
- 絹さや.....6枚

- [A]
- 醤油.....大さじ1
 - みりん.....大さじ1
 - 酒.....大さじ1
 - 砂糖.....大さじ1/2
 - だし汁.....200cc

【作り方】

- ①厚揚げは食べやすい大きさに切り、熱湯を回しかける。
- ②じゃがいもと人参とごぼうは小さめの乱切りにする。
- ③鍋に水を入れ、沸騰したら筋を取った絹さやを入れ、さっと茹でる。
- ④鍋に[A]を入れて熱し、沸騰したら①と②を入れて落し蓋をし、中火で10~12分煮る。
- ⑤器に④を盛り、斜め2等分に切った③を散らす。



調理例
1人分 288kcal
塩分 2.5g

調理コース献立案

- 1
- さば塩焼き
 - もめん豆腐の煮込み
 - (菜の花の辛子和え)

- 2
- 豚小間とキャベツの塩炒め
 - やりいかの生姜醤油煮
 - (かぶのあんかけ)

調理コース

さば開き

商品特徴 脂のりの良い大型のさばを食塩のみで干し上げました。

調理方法 焼物

2人用 1枚 3~4人用 2枚

国産豚小間切れ

調理方法 炒め物、煮物、汁物等

※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

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

やりいか輪切り(下足付)

商品特徴 長崎県水揚げのやりいかを調理しやすい様に輪切りにしました。

調理方法 炒め物、煮物等

2人用 150g 3~4人用 200g

肉コース

チキンチーズ焼き

商品特徴 国産鶏ムネ肉を醤油ベースで薄く味付けして成型し、チーズをのせてパン粉をまぶしました。

調理方法 レンジ調理

2人用 2個

国産豚小間切れ

調理方法 炒め物、煮物、汁物等

※茨城は冷凍、埼玉・山梨は冷蔵でお届けします。

2人用 200g

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

国産豚ロースうま辛焼き

商品特徴 国産豚ローススライスを辛味の効いたたれで味付けしました。

調理方法 弱~中火で焼いて、野菜を添えて

2人用 150g

魚コース

※[kcal][塩分]は1人あたりの目安です。



調理例

1人分 108kcal 塩分 0.2g

うす塩味銀ひらす切身 [2切]

商品特徴 脂のりの良い白身魚です。

調理方法 焼物、煮付け、ムニエル等



1人分 49kcal 塩分 1.1g

炙りたこ茶漬けの素 [2袋]

商品特徴 三陸釜石産水揚げの水たこを香ばしく炙り、醤油タレと合わせたお茶漬けの素です。

調理方法 タレごとご飯にのせて、お茶またはお湯をかけて

小麦

1人分 10kcal 塩分 0.0g

きのこミックス水煮 [100g]

商品特徴 新潟県産舞茸、ぶなしめじ、なめこ、エリンギ、えのき茸を水煮にしました。無漂白・無着色です。

調理方法 厚揚げ等と煮て



1人分 145kcal 塩分 0.0g

厚揚げ [1パック]

※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。地域対応商品です。

炙りたこ茶漬けの素

簡短コース

さんま甘露煮 [160g]

商品特徴 三陸産さんまを甘めの醤油ベースたれで煮込み、骨まで食べられるように仕上げました。

調理方法 レンジ調理

こく旨キャベツ炒めの素 [160g]

商品特徴 一口大の国産豚モモ肉を赤味噌、とうち味噌等と合わせた中華味噌だれに漬け込みました。

調理方法 カット野菜と炒めて

こく旨キャベツ炒めの素用カット野菜 [2人用]

商品特徴 キャベツ、人参をセットしました。

調理方法 こく旨キャベツ炒めの素と炒めて

野菜餃子 [8個]

商品特徴 国産キャベツをたっぷり使い、玉ねぎ、ニラ、にんにく、豚肉入りの野菜餃子です。



調理例

こく旨キャベツ炒めの素
こく旨キャベツ炒めの素用カット野菜

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

カレイ灰干 [2切]

商品特徴 灰の吸水性により余分な水分を取り除き、さらに脱臭効果で魚独特の臭みも取り除きました。

調理方法 焼物

ふもと赤鶏もも正肉 [300g]

商品特徴 適度な柔らかさとコクのあるふもと赤鶏のもも肉です。

調理方法 揚物、煮物、焼物等

選択

国産豚バラ角煮 [190g]

商品特徴 豚バラ肉の脂肪分を丁寧に取り除いて、長時間煮込みました。

調理方法 湯煎

無頭ブラックタイガーえび [6尾]

商品特徴 お好みの味付けで調理してください。

調理方法 炒め物等

えび

魚コース おすすめレシピ!



調理例

1人分 215kcal

塩分 3.3g

調理
コース
献立案

1日目
・真だらのホイル焼き
・はんぺんと三つ葉のすまし汁
・(しいたけの佃煮)

2日目
・ササミのフライ
・まいわし野菜漬
・(グリーンピースご飯)

あじの南蛮漬け



【材料(2人分)】

千葉県産真あじ開き.....2枚
人参.....1/2本
玉ねぎ.....1/2個
セロリ.....1本

[A] 薄口醤油.....大さじ2
酢.....大さじ4
砂糖.....大さじ2
水.....大さじ2
赤唐辛子.....1/2本

【作り方】

- ①千葉県産真あじ開きは解凍し、魚焼きグリルで中火で片面3~4分ずつ焼き、骨を取って大きめにほぐす。
- ②人参は千切り、玉ねぎは薄切り、セロリは筋を取って千切りにし、赤唐辛子は小口切りにする。
- ③耐熱容器に[A]を入れ、レンジ[600W]で2分加熱し、①と②を入れて10分ほど浸す。
- ④器に③を盛り、セロリの葉を添える。

調理コース

真だら切身

調理方法 焼物、ホイル焼き、汁物等



2人用 2切 3~4人用 4切

国産若鶏ササミ

調理方法 焼物、煮物、揚物等

※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

ソフトはんぺん

商品特徴 発泡剤を使用せず、卵白と山芋のみで弾力ある柔らかさに仕上げました。

調理方法 解凍後そのまま、サラダ、焼物、煮物等

2人用 2枚 3~4人用 4枚

まいわし野菜漬(ひとくちカット)

商品特徴 千葉県水揚げの真いわしを大根、人参、昆布とマリネ風に仕上げました。

調理方法 きゅうり等の野菜を添えて



2人用 100g 3~4人用 150g

肉コース

ローズポークもも肉の醤油糍漬け

商品特徴 茨城県産ローズポークを醤油もろみ入りの甘辛いタレに漬け込みました。

調理方法 焼いて、サラダ野菜を添えて

2人用 180g 小袋

国産若鶏ササミ

調理方法 焼物、煮物、揚物等

※茨城は冷凍、埼玉・山梨は冷蔵でお届けします。

2人用 200g

ソフトはんぺん

商品特徴 発泡剤を使用せず、卵白と山芋のみで弾力ある柔らかさに仕上げました。

調理方法 解凍後そのまま、サラダ、焼物、煮物等

2人用 2枚

豚レバースタミナ炒め

商品特徴 粉付けした国産豚レバーとスタミナ源たれのセットです。

調理方法 もやし、ニラ等と炒めて

2人用 225g 小袋

1人分 136kcal

塩分 2.0g

千葉県産真あじ開き [2枚]

**商品特徴** 千葉県水揚げの真あじを開き、一晚じっくり塩水漬けし、ふっくら仕上げました。**調理方法** 焼物

1人分 86kcal

塩分 1.0g

片貝ほたて [4枚]

**商品特徴** 噴火湾漁獲のほたて貝の片面だけ貝殻を外して、ウロを取りました。**調理方法** 焼物、バターソテー等

1人分 122kcal

塩分 1.3g

子持ちからふとししゃも [150g]

**商品特徴** 塩水漬け後、冷風乾燥で干し上げました。**調理方法** 焼物、揚げてマリネ等

片貝ほたて

調理例



簡短コース

かれい煮付 [2切]

**商品特徴** 浅羽かれいを生姜入りの醤油ベースタレで煮付けました。**調理方法** 湯煎

小麦

ひたし豆 [120g]

商品特徴 国産青大豆使用。豆本来の風味を活かす為、薄味に仕上げました。**調理方法** そのまま、サラダ、マリネ等

[作り方]

- ①かれい煮付は凍ったまま5分湯煎で温める。
- ②ひたし豆は調味液を切り、そのまま器に盛る。



調理例



盛付例

国産若鶏のソースカツレツ [240g]

**商品特徴** 国産若鶏ムネ肉を使用したカツレツにりんご果汁を加えた甘めのソースをからめました。**調理方法** レンジ調理

小麦

白身魚とほうれん草チーズフライ [4個]

**商品特徴** チーズに国産ほうれん草を混ぜ合わせて、白身魚ベースの生地で包みました。**調理方法** レンジ調理

乳 小麦

[作り方]

- ①国産若鶏のソースカツレツは凍ったままお皿に移して、ラップをかけずに、【600W】2個1分50秒レンジで温める。
- ②白身魚とほうれん草チーズフライは凍ったままお皿に移して、ラップをかけずに、【600W】1分10秒レンジで温める。



調理例



調理例

食材お届け日

A ルート 4/15 月

食材お届け日

B ルート 4/16 火

あじ選コース おすすめレシピ!

牛肉と青梗菜のマスタード焼き

調理時間
20分



【材料(2人分)】

北海道産牛肩ローススライス(冷凍)・・・200g
青梗菜・・・・・・・・・・2株
ピーマン(赤)・・・・・・・・2個
塩・こしょう・・・・各少々
小麦粉・・・・・・・・・・適量
油・・・・・・・・・・大さじ1

[A] 粒マスタード・・・・・・
・・・・・・・・・・大さじ1
ウスターソース・・・・
・・・・・・・・・・大さじ3

【作り方】

- ①北海道産牛肩ローススライスは解凍して半分に切り、小麦粉をまぶす。
- ②青梗菜は5cm幅に切り、ピーマン(赤)は縦5mm幅の細切りにする。
- ③フライパンに油を入れて熱し、強火で①を炒め、色が変わったら②を加えてさらに中火で2～3分炒める。
- ④③に[A]を加え、中火で1～2分炒め、塩・こしょうで味を調える。

※粒マスタードがない場合は辛子でも美味しくお召し上がりいただけます。

調理例

1人分 451kcal
塩分 3.3g

調理
コース
献立案

1日目
・ねぎとろのカップサラダ蕎麦
・(うどの酢味噌和え)
・(かきたま汁)

2日目
・豚肩ロースと春野菜の中華炒め
・アカエビのお刺身
・(セロリのお浸し)

調理コース

ねぎとろ

商品特徴 メバチマグロにピンチョウマグロを合わせ、
鰯より抽出した油を加えました。

調理方法 お刺身、丼物等

2人用 100g 3～4人用 150g



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、コクがあって濃厚な
部位です。

調理方法 焼物、煮物、炒め物等

2人用 200g 3～4人用 300g

アルゼンチンアカエビ(生食用)

商品特徴 トロツとした食感と程良い甘みが特徴です。

調理方法 ねぎとろとお刺身、丼物等

2人用 4尾 3～4人用 8尾 えび

肉コース

鶏肉とチンゲン菜のうま塩炒め用

商品特徴 一口大の鶏ムネ肉とごま油やネギで風味良く仕上げた
塩ベースタレのセットです。

調理方法 チンゲン菜、人参、玉ねぎ等と炒めて

2人用 160g 小袋

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、コクがあって濃厚な
部位です。

調理方法 焼物、煮物、炒め物等

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



今だけの「ごちそうサラダ」!

みずみずしい新野菜が出るこの時期のサラダは格別です。サラダ作りは、見た目も栄養も豊かになるよう、野菜は彩り良く!葉野菜は、手でちぎった方がドレッシングとよくからみます。さらに、たんぱく質を含む食材を合わせてさらにおいしく!例えば、ゆで卵や豆腐、チーズ、ツナなどをトップに盛るとボリュームも出ます。茹でた新じゃがは、熱いうちに塩、こしょうを。マヨネーズは冷めてからの方が、分離せず上手に味付けできます。

写真はイメージです

調理例

1人分 128kcal 塩分 1.6g

しまほっけセンターカット [1枚]

商品特徴 脂のりの良いしまほっけです。

調理方法 焼物



1人分 164kcal 塩分 0.6g

さんま蒲焼き用 [110g]

商品特徴 でん粉をつけたさんま開きと醤油ベースのタレのセットです。

調理方法 添付のタレを絡めて焼いて

1人分 101kcal 塩分 2.0g

いかのバター醤油炒めセット [150g]

商品特徴 赤いかの短冊とバター醤油ソースのセットです。

調理方法 キャベツ、玉ねぎ、人参等と炒めて

1人分 471kcal 塩分 3.3g

甲州おざら [350g]

商品特徴 山梨県産小麦粉使用。こしの強い手もみ式麺です。つゆ付。

調理方法 冷たいうどんに温かいつゆをつけて



いかのバター醤油炒めセット

簡短コース

さばみぞれ煮 [140g]

商品特徴 三陸産のさばを大根おろし入りの醤油ベースで煮付けました。

調理方法 湯煎

国産豚ばら厚切り味噌焼き(辛みそ) [150g]

商品特徴 国産豚ばら肉をコチュジャン、にんにく等を加えた味噌タレで味付けしました。

調理方法 長ねぎ、人参、しめじ等と炒めて

かに玉あんかけ [2袋]

商品特徴 かに身と国産しいたけ、たけのこ、長ねぎを使用した手作りかに玉です。

調理方法 湯煎



乳 小麦 かに

新潟産なめ茸 [80g]

商品特徴 生の新潟県産えのき茸を薄味に味付けしました。

調理方法 ご飯のお供や大根おろしに和えて



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]

氷温造り さばのたまり醤油干し [2枚]

商品特徴 たまり醤油入りの調味液に漬け込み、ふっくらとした食感に干し上げました。

調理方法 焼物

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

いさき(エラ・内臓取り) [2尾]

商品特徴 長崎県水揚げのいさきのエラ、内臓を除去しました。

調理方法 焼物、煮付け等



にら焼餅(ニラシャーペイ) [6個]

商品特徴 ニラをふんだんに使用した、焼餅型の餃子です。

調理方法 両面をカリッと焼いて



調理例

氷温造り さばのたまり醤油干し

共通

選択商品(A)

選択商品(B)

あじ選コース おすすめレシピ!

かきと新じゃがのジャーマンポテト

調理時間 **20分**



【材料(2人分)】

- 広島産冷凍かき.....160g
- じゃがいも.....2個
- 玉ねぎ.....1/4個
- ベーコン.....2枚
- にんにく.....1片
- パセリ.....適量
- 塩.....少々
- 粗挽き黒こしょう.....少々
- オリーブ油.....大さじ1

【作り方】

- ① 広島産冷凍かきは解凍して塩を振り、流水で洗って水気を拭き取る。
- ② じゃがいもは皮をむいて6等分に切り、耐熱皿にのせ、レンジ[600W]で3~4分加熱する。
- ③ 玉ねぎは薄切り、ベーコンは5mm幅に切る。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れて熱し、みじん切りにしたにんにくを入れて香りがでてきたら①と②と③を加え、弱火で1~2分炒め、塩と粗挽き黒こしょうを振り、味を調える。
- ⑤ ④を器に盛ってみじん切りにしたパセリを散らす。

調理例

1人分 284kcal
塩分 1.8g

調理コース 献立案

- 1日目
- ・赤魚粕漬焼き
 - ・納豆とたくあんの和え物
 - ・(しし唐のおかか炒め)

- 2日目
- ・国産チキンステーキ
 - ・三陸産たこ南蛮漬け
 - ・(ほうれん草ソテー)

調理コース

赤魚芳醇粕漬

商品特徴 脂のりの良い赤魚のウロコ、ヒレを除去し、酒粕を調合した粕床にじっくりと漬け込みました。

調理方法 余分な粕を落として中火で焼いて

2人用 2枚 3~4人用 4枚

国産チキンステーキ(にんにく醤油味)

商品特徴 国産鶏ムネ肉をにんにく風味の醤油タレに漬け込みました。

調理方法 焼いて、サラダ野菜を添えて

2人用 240g 3~4人用 480g

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

三陸産たこ南蛮漬け

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。

2人用 80g 3~4人用 120g

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

2人用 200g

国産チキンステーキ(にんにく醤油味)

商品特徴 国産鶏ムネ肉をにんにく風味の醤油タレに漬け込みました。

調理方法 焼いて、サラダ野菜を添えて

2人用 240g

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

マカロニグラタン

商品特徴 マカロニをたっぷり入れたクリーミーなグラタンです。

調理方法 トースター調理

2人用 2個 乳 かに



魚コース

※[kcal][塩分]は1人あたりの目安です。

調理例



船凍マグロ腹身(焼物用)

1人分 99kcal 塩分 0.1g

船凍マグロ腹身(焼物用) [2切]

商品特徴 身質のやわらかいピンチョウマグロの腹身部分です。無塩なので好みの味付けでどうぞ。

調理方法 焼物

1人分 195kcal 塩分 1.9g

いわし明太 [2尾]

商品特徴 脂ののった国産いわしのお腹に明太子を詰めました。

調理方法 中火で焦がさないように焼いて



1人分 141kcal 塩分 0.2g

フライパンでできる!かじきのプチカツ [150g]

商品特徴 フロカジキに生パン粉を付けしました。外はサクッと、中はふっくら。

調理方法 揚げ焼き



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。

簡短コース

レンジで簡単真ほっけの干物 [2枚]

商品特徴 真ほっけを開き、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



鶏肉の塩バター炒め [200g]

商品特徴 鶏肉スライスとバター風味ソースのセットです。

調理方法 九州産ほうれん草と炒めて

乳 小室

九州産ほうれん草 [200g]

商品特徴 パラパラに凍結されているので、和え物、炒め物に便利です。

調理方法 鶏肉の塩バター炒めと炒めて

鳴門産茎わかめやわらか煮 [60g]

商品特徴 鳴門産わかめの茎の部分を圧力釜で柔らかく煮込みました。

小室



鶏肉の塩バター炒め九州産ほうれん草

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

メカジキ生姜みりん漬 [2切]

商品特徴 国産生姜を効かせたみりんとれに漬け込みました。

調理方法 弱火でじっくり焼いて

小室

彩の国黒豚肩ローススライス [200g]

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、炒め物等



選択

ホルモン焼 [300g]

商品特徴 豚モツをんにくやごま、生姜等を加えた風味の良い味噌だれで味付けしました。

調理方法 もやし、ニラ等と炒めて

乳

広島産冷凍かき [160g]

商品特徴 広島県倉橋島で育ったかきを凍結しました。

調理方法 炒め物、揚物等

肉コース おすすめレシピ!

鶏肉のパン粉焼き

調理時間 **20分**



調理例

1人分 483kcal

塩分 1.1g

- 調理コース 献立案
- 1日目
 - さんまの塩焼き
 - 黒豚焼小籠包
 - (いんげんの胡麻和え)
 - 2日目
 - 豚ロースの塩麴焼き
 - (アスパラガスの醤油バターソース)
 - (白菜のピリ辛和え)

【材料(2人分)】

- みつせ鶏もも肉切身(バラ凍結).....180g
- トマト.....1/2個
- レモン.....1/4個
- サラダ菜.....6枚
- 塩・こしょう.....各少々
- マヨネーズ.....大さじ3
- オリーブ油.....大さじ2

- [A]
- パセリ.....適量
 - パン粉.....大さじ4

【作り方】

- ①みつせ鶏もも肉切身は解凍して水気を拭き取り、塩・こしょうを振る。
- ②トマトは横5mm幅に切り、レモンはいちょう切り、パセリはみじん切りにする。
- ③①にマヨネーズを塗って[A]をまぶし、小さめのフライパンにオリーブ油を入れて熱し、中火で片面3~4分ずつ焼く。
- ④器にサラダ菜とトマトをのせて③を盛り、レモンを添える。

調理コース

肉コース

冷凍さんま

- 商品特徴 北海道沖で漁獲された大きめのさんまです。
- 調理方法 焼物、煮付け等

2人用 2尾 3~4人用 4尾



国産豚ローススライス

- 調理方法 焼物、煮物、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

彩の国黒豚焼小籠包

- 商品特徴 彩の国黒豚入りの具材を埼玉県産小麦粉入りのもちもちした皮で包みました。

2人用 8個 3~4人用 16個 小麦

みつせ鶏もも肉切身(バラ凍結)

- 商品特徴 歯ごたえとコクのある豊かな風味をもつみつせ鶏もも肉を食べやすく一口大にしました。
- 調理方法 揚物、煮物、焼物等

2人用 180g

国産豚ローススライス

- 調理方法 焼物、煮物、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

彩の国黒豚焼小籠包

- 商品特徴 彩の国黒豚入りの具材を埼玉県産小麦粉入りのもちもちした皮で包みました。

2人用 8個 小麦



お弁当は、5色をめざそう!

そろそろピクニックにもいい時期。カラフルなお弁当は、目にも楽しく、食欲もわいてきます。例えば、ごはんやパンの「白」、肉や魚の「茶」、卵や乳製品に多い「黄」、野菜などの「緑」、海藻やこんにやくの「黒」。野菜や果物は「赤」や「黄」もありますね。基本5色を心がけると、自然と栄養バランスが高まるのだとか。ちらし寿司や野菜とこんにやくの煮物など、色合いアップで栄養と風味豊かなお弁当はいかがでしょう?

1人分 219kcal 塩分 1.7g

三陸産一汐寒さば [2枚] **商品特徴** 宮城県水揚げの脂のりの良い寒さばを一汐に仕上げました。**調理方法** 弱めの中火で焼いて

1人分 45kcal 塩分 0.2g

アイナメ昆布メ [80g] **商品特徴** 釧路産の食感の良いアイナメをスライスし、真昆布でめました。**調理方法** 解凍後、わさび醤油をつけて

1人分 145kcal 塩分 0.4g

長崎県産かます天日干し [2枚] **商品特徴** 天日で干すことで旨味が凝縮されています。**調理方法** 焼物

1人分 31kcal 塩分 0.3g

海鮮のり巻きの具(ツブ貝) [4本] **商品特徴** コリコリした食感が味わえ、家庭で簡単にのり巻きが作れます。**調理方法** 解凍せず凍ったまま海苔巻きに

調理例

アイナメ昆布メ
海鮮のり巻きの具(ツブ貝)

簡短コース

ぶり照り焼き [2切] **商品特徴** 三陸沖水揚げの天然ぶりを照焼きのタレに漬け込みました。**調理方法** 焦げやすいので、弱～中火で焼いて

小麦

焼肉ビビンバ丼セット [185g] **商品特徴** 豚肩肉スライス、ナムル、甘口の醤油タレ、ごま油のセットです。**調理方法** 人参、玉ねぎと炒めてご飯にのせて

小麦

かぼちゃのしんじょ(そぼろ和え) [2袋] **商品特徴** かぼちゃの自然な甘みとそぼろあんの旨みが良く合います。**調理方法** 湯煎

小麦 小麦

大麦の生姜スープ [2袋]**商品特徴** 風味豊かな国産大麦と生姜を使用したスープです。**調理方法** 熱湯をそそぐ

小麦

【作り方】

- ①ぶり照り焼きは解凍後、やや多目の油を引いたフライパンで弱～中火で焼く。
- ②かぼちゃのしんじょは凍ったまま10分湯煎で温める。

調理例

調理例



【作り方】

- ①焼肉ビビンバ丼セットは解凍後、人参、玉ねぎと炒め、ご飯の上に盛り付ける。
- ②大麦の生姜スープは器に入れて、160ccの熱湯をそそぐ。

調理例

調理例



魚コース おすすめレシピ!



調理例

1人分 199kcal

塩分 2.3g

調理
コース
献立案

- 1
・シルバー醤油蒸し
・豚肉の甘辛みそ炒め
・(酢れんこん)

- 2
・みつせ鶏親子丼
・まぐろの油漬のキャベツ和え
・(小松菜のすまし汁)

きんきの煮付け



【材料(2人分)】

- きんき(下処理済み).....2尾
生姜.....10g
しいたけ.....4枚
三つ葉.....4本

- [A]
醤油.....大さじ3
みりん.....大さじ1
砂糖.....大さじ3
酒.....大さじ3
水.....300cc

【作り方】

- ①きんきは解凍する。
- ②生姜は薄切り、しいたけは軸を取って包丁で飾り切りにする。
- 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、途中スプーンで煮汁をかけながら中火で10分煮る。
- ④器に③を盛り、ザク切りにした三つ葉を添える。

調理コース

氷温造りシルバー醤油漬

商品特徴 脂ののったシルバーを醤油ベースの調味液にじっくり漬け込みました。

調理方法 焼く

2人用 2切 3~4人用 4切



みつせ鶏親子丼セット

商品特徴 みつせ鶏もも、むね肉の細切りとタレのセットです。

調理方法 玉ねぎと煮て卵でとじ、ご飯にのせて

2人用 240g 3~4人用 480g

国産豚肉の甘辛みそ炒め(回鍋肉)

商品特徴 国産豚肩肉を味噌・醤油をベースにオイスターソース、甜麺醬、豆板醬を加えたタレで味付けしました。

調理方法 キャベツ等と炒めて

2人用 150g 3~4人用 200g

まぐろ油漬・フレーク

商品特徴 きはだまぐろ、食塩、食用大豆油で作りました。

調理方法 和え物、サラダ等

2人用 70g 3~4人用 90g

肉コース

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



みつせ鶏親子丼セット

商品特徴 みつせ鶏もも、むね肉の細切りとタレのセットです。

調理方法 玉ねぎと煮て卵でとじ、ご飯にのせて

2人用 240g



国産豚肉の甘辛みそ炒め(回鍋肉)

商品特徴 国産豚肩肉を味噌・醤油をベースにオイスターソース、甜麺醬、豆板醬を加えたタレで味付けしました。

調理方法 キャベツ等と炒めて

2人用 150g

スモークチキン

商品特徴 国産鶏肉を無添加でスモーク加工しました。

調理方法 野菜を添えて、サラダやおつまみで

2人用 100g 乳



魚コース

※[kcal][塩分]は1人あたりの目安です。



調理例

1人分 328kcal

塩分 0.2g

きんき(下処理済み)[2尾]

商品特徴 きんき(キチジ)のうろことエラ、内臓を除去しました。

調理方法 塩焼き、煮付け等

1人分 128kcal

塩分 0.1g

目鯛切身(無塩)[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 塩焼き、煮付け、ムニエル等

1人分 134kcal

塩分 0.9g

八宝菜風春巻[4個]

商品特徴 中華料理の一品「八宝菜」をあんにに入れて皮で包み、春巻に仕上げました。

調理方法 揚物調理

小 家 えび

八宝菜風春巻

簡短コース

たら煮付け用[170g]

商品特徴 助宗たらを味噌ベースのタレで味付けしました。

調理方法 レンジ調理

生ウィンナーあらびき[2本]

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肉汁がたっぷりのあらびきウィンナーです。

調理方法 ボイル後、フライパンで焼いて

卵 乳

有明鶏のデミグラスハンバーグ[2個]

商品特徴 佐賀県産有明鶏と野菜の旨みたっぷりのデミグラスソースを合わせました。

調理方法 湯煎

小 家

マカロニサラダ[120g]

商品特徴 マヨネーズタイプのドレッシングでマカロニを和えました。

調理方法 野菜に添えて

卵 乳 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]

炭火焼炙りまぐろ[200g]

商品特徴 きはだまぐろを冷凍のまま表面だけサツと焼き上げました。

調理方法 お刺身、カルパッチョ等

共通

ローズポークーロヒレカツ[240g]

商品特徴 茨城県産銘柄豚のローズポークを使用したヒレカツです。

調理方法 揚物調理

卵 乳 小麦

クリームコロッケ(オマール海老3.6%入り)[4個]

商品特徴 オマール海老を贅沢に使用したクリームコロッケです。

調理方法 揚物調理

乳 小麦 えび

雪むろじゃがいもコロッケ[4個]

商品特徴 魚沼の雪室で貯蔵したじゃがいもです。甘みが増しています。

調理方法 揚物調理

小 家



調理例

ローズポークーロヒレカツ
雪むろじゃがいもコロッケ

選択

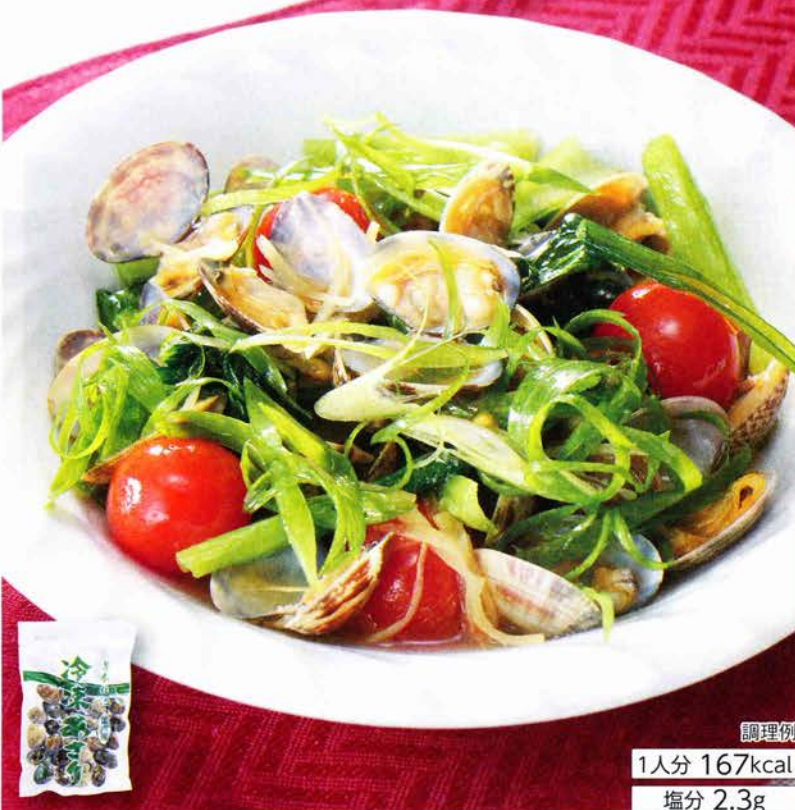
選択商品(A)

選択商品(B)

調理コース おすすめレシピ!

あさりのねぎ油蒸し

調理時間 **15分**



調理例

1人分 167kcal

塩分 2.3g

【材料(2人分)】

- あさり(国内産).....150g
- 小松菜.....1/2束
- 万能ねぎ.....2本
- 生姜.....10g
- ミニトマト.....8個
- ごま油.....大さじ2

- [A] 鶏がらスープの素.....小さじ1/2
酒.....大さじ3
塩.....少々

【作り方】

- ①小松菜は5~6cmの長さに切り、万能ねぎは斜め薄切り、生姜は千切り、ミニトマトはヘタを取る。
- ②フライパンにごま油を入れて熱し、凍ったままあさりを入れて強火で1~2分炒める。
- ③②に小松菜とミニトマトと生姜を加えて強火で1分炒め、[A]を加えて蓋をし、中火で5~6分蒸し焼きにする。
- ④器に③を盛り、万能ねぎをのせる。

調理コース 献立案

- 1日目
- ・真ほっけ開き焼き
 - ・埼玉産小麦つけ麺
 - ・(もやしのナムル)

- 2日目
- ・ポークチャップ
 - ・あさりのねぎ油蒸し
 - ・(コールスロー)

調理コース

肉コース

北海道産真ほっけ開き

商品特徴 大型の北海道産真ほっけを開き、塩水漬けて、干し上げました。

調理方法 焼物

2人用 1枚 3~4人用 2枚

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

埼玉産小麦つけ麺

商品特徴 埼玉県産小麦粉を使用。コシの強い太麺とかつおだしの効いた魚介濃厚スープのセットです。

2人用 340g 3~4人用 680g 小麦

あさり(国内産)

調理方法 お吸い物、酒蒸し、炒め物等

※茨城は冷蔵、埼玉・山梨は冷凍でお届けします。

2人用 150g 3~4人用 200g

鶏ハラミ(ネギ塩味付)

商品特徴 国産鶏ハラミはコリコリした食感が特徴です。

調理方法 玉ねぎ、人参等と炒めて

2人用 200g 鶏



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

埼玉産小麦つけ麺

商品特徴 埼玉県産小麦粉を使用。コシの強い太麺とかつおだしの効いた魚介濃厚スープのセットです。

2人用 340g 小麦

肉団子の甘酢炒めセット

商品特徴 肉団子と中華風甘酢だれのセットです。

調理方法 玉ねぎ、ピーマン等と炒めて

2人用 160g 小麦

調理例

1人分 105kcal 塩分 0.6g

メカジキ照焼 [2切]

商品特徴 メカジキを甘口の照焼のタレに漬け込みました。

調理方法 弱～中火で焼いて

小麦

1人分 68kcal 塩分 0.3g

シーフードミックス [150g]

商品特徴 赤いか短冊とむきえびのセットです。

調理方法 カレーや炒め物等で

えび

1人分 404kcal 塩分 7.1g

直火焼カレー・ルー中辛 [170g]

商品特徴 味の決め手は直火焼。直火の釜で丹念にじっくりと焼き上げました。

調理方法 シーフードミックスと一緒に煮て

乳 小麦

1人分 68kcal 塩分 2.3g

国産カレー専用福神漬 [100g]

商品特徴 大根、なす、れんこん等をカレー専用にごく漬けた福神漬です。

調理方法 カレーに添えて

小麦

シーフードミックス
直火焼カレー・ルー中辛

簡短コース

フライパンであじ南蛮漬け [120g]

商品特徴 あじを揚げ焼きし、カット野菜と添付のタレと合わせるだけで簡単に南蛮漬けができます。

調理方法 カット野菜と合わせて

小麦

フライパンであじ南蛮漬け用カット野菜 [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 フライパンであじ南蛮漬けと合わせて

いかだんご [6個]

商品特徴 いかをたっぷり入れて作ったふんわり食感の練物です。

調理方法 レンジ調理

卵

蒸し鶏セット(中華ねぎだれ) [140g]

商品特徴 蒸し鶏とねぎの効いた中華たれのセットです。

調理方法 レタス、トマト、きゅうりと盛り付けて、たれをかけて

小麦



調理例

フライパンであじ南蛮漬け
フライパンであじ南蛮漬け用カット野菜

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

天然ぶり切身 [2切]

商品特徴 長崎県水揚げのぶりです。

調理方法 焼物、照焼等

越後熟成豚ローススライス [200g]

商品特徴 冷蔵庫で72時間以上熟成保存しました。熟成することで肉に旨みが出ています。

調理方法 焼物、炒め物

選択

国産若鶏の柚子胡椒焼き [200g]

商品特徴 国産鶏の肩小肉に柚子胡椒風味の味を効かせました。

調理方法 長ねぎ等と炒めて

卵

かに玉甘酢あん [160g]

商品特徴 かに玉の素と甘酢あんのセットです。

調理方法 かに玉の素と卵を混ぜて焼き、甘酢あんをかけて

卵 乳 小麦 かに

食材お届け日

A ルート 4/26 (金)

食材お届け日

B ルート 4/27 (土)

調理コース おすすめレシピ!

鶏チャーシュー

調理時間 **25分**

【材料(2人分)】

国産若鶏ムネ肉…200g
 人参……………30g
 長ねぎ……………7cm
 大葉……………4枚
 卵……………2個 [A]
 塩……………少々

醤油……………大さじ3
 みりん……………大さじ3
 はちみつ……………大さじ3
 酒……………50cc
 オイスターソース……………大さじ1
 鶏がらスープの素……………小さじ1
 水……………100cc

【作り方】

- ①国産若鶏ムネ肉は解凍し、観音開きにしてからフォークで穴を数カ所開け、塩を振り皮を外側にして丸め、タコ糸で巻きつける。
- ②人参と長ねぎは千切りにし、水にさらす。
- ③鍋に水を入れ、沸騰したら常温に戻した卵と塩を入れ、中火で8分茹でて冷水中で冷やし、殻をむく。
- ④鍋に[A]を入れ、沸騰したら①を入れて中火で10分転がしながら煮込む。
- ⑤④の粗熱が取れたら、保存袋に④と③を入れ、一晩冷蔵庫で寝かせる(時間外)。
- ⑥⑤の鶏肉を1cm幅に切り、半分に切った卵と器に盛り、余った煮汁をかけ、大葉と水気を切った②を添える。



調理例

1人分 306kcal

塩分 3.2g

調理コース 献立案

1日目
 ・えびフライ
 ・チーズフォンデュコロッケ
 ・(水菜の和風サラダ)

2日目
 ・鶏チャーシュー
 ・和風豆腐グラタン
 ・(ブロッコリーの蒸し焼き)

調理コース

手作りえびフライ

商品特徴 手作り仕上げたえびフライはサクッと軽い衣が特徴です。

調理方法 揚物調理

2人用 4尾 3~4人用 8尾 卵 乳 小麦 えび

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

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

チーズフォンデュコロッケ

商品特徴 北海道産男爵いもで北海道産チーズを包みました。

調理方法 揚物調理

2人用 2個 3~4人用 4個 卵 乳 小麦

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

国産若鶏ムネ肉

調理方法 揚物、ソテー、炒め物等

2人用 200g

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

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 144kcal

塩分 1.2g

氷温造り 秋鮭の雪見おろし

(ゆず風味) [220g]

商品特徴 国産秋鮭を油調後、大根おろしと甘めの酢に漬け込みました。

1人分 341kcal

塩分 1.7g

北海道産さんま開き [2枚]

商品特徴 北海道漁獲のさんまを開き、塩のみで味付け、冷風乾燥で仕上げました。

調理方法 焼物

1人分 73kcal

塩分 0.7g

昆布バーグ [2個]

商品特徴 たらすり身に玉ねぎ、日高昆布を加えたフィッシュバーグです。

調理方法 焼いて、野菜を添えて

1人分 123kcal

塩分 0.2g

北海道産金時豆 [140g]

商品特徴 甘さ控えめで、すっきりとした後味です。



氷温造り 秋鮭の雪見おろし(ゆず風味)

簡短コース

氷温造りシルバーみそ煮 [2切]

商品特徴 脂のりの良いシルバーを甘めの味噌煮に仕上げました。

調理方法 湯煎

ローズポークの糖蜜醤油

こうじ焼き(スティックカット) [180g]

商品特徴 茨城県産ローズポークモモ肉を醤油糀ベースに糖蜜、すりおろした梨を加えたタレで味付けしました。

調理方法 焼いて野菜を添えて

[作り方]

- ①氷温造りシルバーみそ煮は凍ったまま7分湯煎で温める。
- ②ローズポークの糖蜜醤油こうじ焼きは解凍後フライパンで中火でじっくり焼く。

調理例



調理例



豆腐で仕上げる親子煮の素 [160g]

商品特徴 すき焼き風の醤油ベースたれで鶏肉を漬け込みました。

調理方法 豆腐、長ねぎ、椎茸と煮込み、卵でとじて

小麦

きぬ豆腐 [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解凍した親子煮の素と水をフライパンで加熱する。
- ②食べやすい大きさに切った長ねぎと椎茸を入れて煮て、豆腐を加え、溶き卵を回し入れて煮立たせる。

調理例





旬の野菜を使った

牛肉とそらまめにんにく炒め

【材料(2人分)】

北海道産牛肩ローススライス(冷凍)	150g	[A]	醤油	小さじ1
……………	……………		酒	小さじ1
そらまめ(サヤから出す)	150g		酒	大さじ1
にんにく	1片	[B]	麵つゆ(3倍濃縮)	大さじ1
ごま油	大さじ1/2			

【作り方】

- ①北海道産牛肩ローススライスは解凍後、4cm長さに切って[A]をもみこむ。
- ②そらまめは固めに下ゆでし、薄皮をむく。
- ③にんにくは薄切りにする。
- ④フライパンにごま油と③を入れて火にかけ、香りが出てきたら①を加えて炒める。
- ⑤④に②を入れてさらに炒め、[B]を回し入れ、煮絡めて器に盛る。



1人分 393kcal

塩分 1.3g

調理例

根みつばとお揚げのお浸し

【材料(2人分)】

油揚げ	1枚	七味唐辛子	少々	
根みつば	1/2束	[A]	醤油	大さじ1
長ねぎ	1/3本		みりん	大さじ1/2
生姜	1/2片		だし汁	大さじ1
かつお節	1/2パック			

【作り方】

- ①フライパンに油揚げを入れ、中火で両面キツネ色に焼いて、短冊切りにする。
- ②根みつばは4cmの長さに切って下ゆでし、水気を絞る。
- ③長ねぎは半分に切って斜め切り、生姜は千切りにする。
- ④ボウルに[A]と①、②、③、かつお節を入れて和え、器に盛って七味唐辛子を振る。



1人分 85kcal

塩分 1.3g

調理例

しめ鯖のごま酢和え

【材料(2人分)】

しめ鯖	1枚	[A]	味噌	小さじ1
玉ねぎ	1/2個		酢	小さじ2
かいわれ大根	1/2パック		砂糖	小さじ1
			醤油	小さじ1/2
			マヨネーズ	小さじ1
			いりごま	大さじ1

【作り方】

- ①しめ鯖は解凍後、縦半分に切って5mm厚さのそぎ切りにする。
- ②玉ねぎは薄切り、かいわれ大根は根元を切って3等分にし、合わせて水にさらし、水気をきる。
- ③ボウルに[A]を入れて混ぜ合わせ、①、②を加えて和え、器に盛る。



1人分 206kcal

塩分 1.4g

調理例

おすすめ6レシピ



1人分 383kcal
塩分 2.4g

調理例

ほっけのチャンチャン焼き

【材料(2人分)】

北海道産真ほっけ開き……………1枚	油……………大さじ1/2	
キャベツ……………2枚	バター……………大さじ1	
玉ねぎ……………1/2個	[A] 味噌……………大さじ1	
人参……………1/5本		みりん……………大さじ2
しめじ……………1/2パック		酒……………大さじ2
絹さや……………10枚		

【作り方】

- 北海道産真ほっけ開きは解凍する。
- キャベツ、玉ねぎは細切り、人参は短冊切り、しめじは小房に分ける。
- 絹さやは筋を取って斜め半分に切る。
- フライパンに油を熱し、①を片面4分ずつ焼いて一旦取り出す。
- ④に入れてサッと炒め、真ほっけを戻し入れ、合わせた[A]をかけ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤に③とバターを加えて温め、真ほっけの身をほぐしながら、全体を絡めてお召し上がりください。



1人分 477kcal
塩分 1.4g

調理例

ケチャップ鶏じゃが

【材料(2人分)】

ふもと赤鶏もも正肉……………300g	だし汁……………2/3カップ	
塩・こしょう……………少々	[A] ケチャップ……………大さじ2	
新じゃが……………小8個		酒……………大さじ2
絹さや……………10枚		砂糖……………大さじ1
油……………大さじ1/2		醤油……………小さじ1

【作り方】

- ふもと赤鶏もも正肉はひと口大に切り、塩・こしょうをふる。
- 新じゃがは皮つきのまま洗って半分に切り、耐熱容器に入れてふんわりラップをし、レンジ[500W]で約3分加熱する。
- 絹さやは筋を取る。
- フライパンに油を熱し、①を皮目から入れて焼き、焼き色がついたら上下を返し、②を加えて炒め合わせる。
- ④の全体に油が馴染んだら、だし汁を加えて落とし蓋をし、新じゃがに竹串がスッと通るまで煮る。
- ⑤に[A]を入れ、煮汁が1/3量位になったら③を加えてサッと煮、器に盛る。



1人分 177kcal
塩分 0.9g

調理例

納豆とキャベツの和風サラダ

【材料(2人分)】

納豆……………2個	万能ねぎ……………1本
キャベツ……………2枚	白いりごま……………小さじ1
人参……………15g	[A] 麺つゆ(3倍濃縮)
焼のり……………1枚	
	マヨネーズ……………大さじ1

【作り方】

- キャベツは細切り、人参は千切りにする。
- ボウルに納豆を入れ、添付のたれと辛子を入れて良く混ぜ合わせる。
- ②に①とちぎった焼のり、[A]を加えてさらに良く混ぜ合わせる。
- ③を器に盛り、万能ねぎの小口切りと白いりごまを散らす。

おすすめ!!

今月の宅配商品のご紹介



漁師風いか醤油漬け

原料のこだわり

原料のするめいかは日本海で9~12月に漁船「吉丸(よしまる)」が漁獲しました。

するめいかは夕方~朝にかけて、徹夜作業で集魚灯を光らせ、擬餌針の仕掛けを付けた機械巻で一尾一尾釣り上げています。その後、船上ですぐに急速凍結し、鮮度を維持することで、肉厚で柔らかいながらもコリコリとした食感があり、また濃厚な甘みが楽しめます。

さらにその中から刺身用に適したいかを厳選して、丁寧に皮を剥ぎ、胴体部分と食感のある耳の部分のみを使用し、2.5mm幅の極細カットに仕上げ、耳部分を少し入れる事で食感にアクセントをつけました。

なお、当商品は鳥取県HACCPの適合施設の認定を受け、品質面、衛生管理面等厳重な体制の中で製造を行っています。

食材お届け日【あじ選コース】

Aルート 4/1(月)

Bルート 4/2(火)



商品のこだわり

漁師風いか醤油漬けは漁船「吉丸(よしまる)」の船頭が、漁師飯として生のいかに醤油をぶっかけてご飯にのせて食べているのをヒントに開発された網元ならではの商品です。特徴は下記の4点です。

- ①いか本来の旨みを引き立てる、甘めでマイルドな味わいの醤油ダレ。
- ②解凍した時いかにさらに程よく味が染込み、絶妙な味付け仕上げ。
- ③かつおぶしエキスを加えることで香り高く、コクのある旨みが加わり、さらに生姜汁が全体の味を引き締めさっぱりとした味わい。
- ④旨み調味料、着色料、保存料は不使用。

美味しい召し上がり方

- ①温かいご飯にかけて丼物で。
お酒のお供にもぴったり。
- ②ねぎ、のり、わさび、卵黄、ゆずこしょう等を
加えても美味しく召し上がれます。
- ③納豆や山芋などのネバネバ食材とも相性抜群。
- ④お湯、お茶をかけてお茶漬けで。
- ⑤タレをそのまま使用していかの炊き込みご飯に。



盛付例

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 ●JA全農やまなし	055-285-7811	055-285-7815

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
●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やさし食材センター	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

簡単・時短調理でお忙しいあなたにピッタリ!

簡短コースも お試してみませんか?

週3回のお届け

1回あたり(2人用)
1,440円(税込)

- 主菜と副菜の2品をアドバイスブックの「おすすめ調理」を参考に約15分で調理(炒める、焼く、レンジアップ、そのまま等)できる商品を4品お届けします。
- 水・木宅配はカット野菜を含んだ4品をお届けします。

とっても
カンタンに
おいしくできます!



調理例

国産豚肉の
すき焼き風煮

煮るだけ
約15分で
できあがり!



調理例

いかの
ガーリックソテー

炒めるだけ
約5分で
できあがり!



カット野菜付きでさらに時短!

ボリュームのある一品が簡単にできあがり!

※冷凍・水煮野菜の場合もあります。



調理例

鶏肉の
甘酢炒めセット

炒めるだけ
約10分で
できあがり!



調理例

ホタテの
野菜炒めの素
(塩味)

炒めるだけ
約10分で
できあがり!

※カット野菜のパッケージはお住いの地域により異なります。

お問い合わせはJA食材センター または ふれあいさんまで