

JAクッキングアドバイスブック【茨城・埼玉版】

July
2026

7

ふれあい Fureai



今月の
おすすめレシピ

9回目 調理コース

豚肉の蒲焼重

材料・
作り方は
こちら！



7月のお届け日

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	休	休
12	13	14	15	16	17	18
19	20	休	22	23	24	25
26	27	28	29	30	休	

宅配回数

11回

■ Aルート ■ Bルート

7月のお休みは

10金・11土・21火・31金

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)

July
2026

7

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

あじ鮮コース

食材お届け日

Aルート

Bルート

7/1水

7/2木



するめいかの じゃがバター炒め

1人分 210kcal

塩分 1.9g

使用する食材

国産するめいかリング

国産のスルメイカをリングカットし
バラ凍結しました。



調理時間 20分

調理例

2回目

調理コース

食材お届け日

Aルート

Bルート

7/3金

7/4土



七夕そうめん

1人分 580kcal

塩分 5.5g

使用する食材

七夕そうめん

細めの生麺で、もっちりとした
食感が味わえます。

七夕の食卓にどうぞ!



調理時間 15分

調理例

3回目

あじ鮮コース

食材お届け日

Aルート

Bルート

7/6月

7/7火



クリスピーチキン

1人分 409kcal

塩分 2.5g

使用する食材

みつせ鶏ささみ

みつせ鶏は赤鶏特有の濃厚な
旨みと、硬すぎず柔らかすぎない
程よい弾力が特徴です。



調理時間 30分

調理例

4回目

あじ鮮コース

食材お届け日

Aルート

Bルート

7/8水

7/9木



あさりのトマト煮

1人分 190kcal

塩分 1.8g

使用する食材

冷凍あさり

砂抜きせず、冷凍のまま調理でき
ます。北海道産のあさは冷たい
海で育つため殻が厚く、大きい
のが特徴!旨味もたっぷりです。



調理時間 20分

調理例

6回目

調理コース

食材お届け日

Aルート

Bルート

7/15水

7/16木



しょうがフレークいなり寿司

1人分 574kcal

塩分 3.7g

使用する食材

・自然のうまみ味付いなり
・しょうがフレーク

・いなりは国産大豆を使用した油揚げ
を甘めの味付けで仕上げました。
・しょうがフレークは細かいフレーク状にした
国産しょうがの辛みがアクセントの
漬物です。



調理時間 25分

調理例

9回目

調理コース

食材お届け日

Aルート

Bルート

7/24金

7/25土



豚肉の蒲焼重

1人分 712kcal

塩分 1.3g

使用する食材

国産豚ロース薄切れ

今年の
土用の丑の日は
「7月26日(日)」です。



調理時間 20分

調理例