

2025

11

# あいちゃん 食材便

11

November

- 11/3 文化の日
- 11/23 勤労感謝の日
- 11/24 振替休日

■ Aコース  
■ Bコース

日 月 火 水 木 金 土  
(休)

2	(休)	(休)	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	(休)	(休)	26	27	28	29

特別配送メニュー

実施日①3日・4日 実施日②5日・6日

※詳しくは別紙チラシをご覧ください。

# 贅沢セット

いつもの食卓に  
プラスαの贅沢を。

1 回目

和牛ハンバーグ(240g(120g×2個))



国産和牛のみを使用した贅沢なハンバーグです。解凍後、フライパンで焼き、お好みのソースをかけてお召上がり下さい。

冷凍 アレルゲン 小麦・卵

A コース 11/5 水

長崎産アジフライ(2枚(160g))

長崎県で水揚げされた真アジを開きにしてフライにしました。冷凍のまま油で揚げてお召上がり下さい。



アレルゲン 小麦・乳 冷凍

B コース 11/6 木

総切 10/9 木

2,152円(税込)

2 回目

鶏五目中華ちまき(320g(4個))



国産もち米に鶏肉、ごぼう、人参、しいたけなどを混ぜ込み、しょう油やオイスターソースなどで味付けしたおこわを竹皮で包みました。電子レンジで温めてお召上がり下さい。

冷凍 アレルゲン 小麦

A コース 11/7 金

本鮪入ネギトロ(生食用)(100g×2)

B コース 11/8 土

総切 10/16 木

2,041円(税込)

メバチ鮪に天然本鮪を加えたネギトロです。解凍後、わさびしょう油でお召上がり下さい。



冷凍

3 回目

北海道産豚肉のごましゃぶ風紙包み(220g(110g×2個))



北海道産豚肉ごまダレをかけ、豚しゃぶ風に仕上げ、5種の国産野菜とともに彩りよく盛り付けました。電子レンジで温めてお召上がり下さい。

冷凍 アレルゲン 小麦

A コース 11/10 月

紅鮭切身(加塩)(160g(2切))

天然の旨味たっぷりの紅鮭をほど良い塩加減で仕上げました。解凍後、中火でじっくりと焼いてお召上がり下さい。



冷凍

B コース 11/11 火

総切 10/18 土

1,727円(税込)

4 回目

福島牛ももステーキ(100g×2枚)

福島牛のもも肉をステーキカットにしました。お好みのソースをかけてお召上がり下さい。



冷凍

A コース 11/12 水

B コース 11/13 木

総切 10/21 火

2,268円(税込)

5 回目

国産牛ビーフシチュー(180g×2)



国産牛肉をやわらかく煮込み、デミグラスソースをベースに完熟トマトケチャップとペーストで更にじっくり煮込んだビーフシチューです。袋を開けずに「蒸気口」を上にして、電子レンジで約4分温めてお召上がり下さい。

冷凍 アレルゲン 小麦・乳

A コース 11/17 月

サバフィレの花藻塩漬(2枚)

脂ののったサバを瀬戸内海産海水塩と国産の海藻を加えた瀬戸内の藻塩を使用した塩水に漬込みました。解凍後、中火でじっくりと焼いてどうぞ。



冷凍

B コース 11/18 火

総切 10/28 火

2,081円(税込)

6 回目

追いだれで仕上げるみつせ鶏のじゅうじゅう焼き(甘辛味噌)(170g)



下味をつけたみつせ鶏のももむねスライスと仕上げの甘辛味噌ダレをセットにしました。お好みの野菜と炒めてお召上がり下さい。

冷凍 アレルゲン 小麦

A コース 11/19 水

金目鯛西京漬(2切(140g))

B コース 11/20 木

総切 10/30 木

1,943円(税込)

金目鯛を切身にして京都老舗の西京味噌で漬けました。解凍後、弱火のグリルでじっくり焼いてお召上がり下さい。



冷凍

7 回目

ピビンパチャーハンセット(200g)



ご家庭でピビンパチャーハンが簡単に作れます。フライパンでナムルと豚肉とご飯を炒め、タレと辛味の素を加えてよく混ぜ合わせ、焦げ目がつくまで炒めてお召上がり下さい。

冷凍 アレルゲン 小麦

A コース 11/26 水

国産剣先イカ(下処理済)(200g)

国産やりいかを鮮度を維持したまま凍結させました。煮物やパスタの具材にしてお召上がり下さい。



冷凍

B コース 11/27 木

総切 11/8 土

1,585円(税込)

8 回目

北のやわらかもつ煮(180g)



国産牛、豚ホルモンを特製白みそベースのたれで味付けしました。湯せんで温めてお召上がり下さい。

冷凍 アレルゲン 小麦・乳

A コース 11/28 金

天然ぶり切身(厚切)(2切(200g))

B コース 11/29 土

総切 11/11 火

1,408円(税込)

天然ぶりを厚切の切身にしました。照焼きやぶり大根でお召上がり下さい。



冷凍



あいちゃん食材便8月号アンケート結果から、ご好評だった食材ベスト3をご紹介します！

1位 海鮮バーベキューセット (有頭赤海老 ほどたて)

今後もアンケートへのご協力、よろしくお願ひします。

2位 国産若鶏のねぎ入りミニ生つくね

3位 トマトで作るさっぱり夏スープ

# JAのミールキット

ポリウムたっぷり  
2~3  
人前

調理時間は  
10-15  
分程度

注文締切日 Aコース 10月20日(月) Bコース 10月21日(火)

11月 1回目 宅配日 Aコース 11月5日(水) Bコース 11月6日(木) 消費期限 お届け日 含め3日

1. 麓山高原豚ポークカレー



内容量: 670g (ルー付)  
8大アレルゲン: 小麦・乳

冷蔵 1,280円(税込)  
●麓山高原豚使用

2. 麓山高原豚と根菜の生姜醤油炒め



内容量: 390g (タレ付)  
8大アレルゲン: 小麦

冷蔵 1,280円(税込)  
●麓山高原豚使用

11月 3回目 宅配日 Aコース 11月19日(水) Bコース 11月20日(木) 消費期限 お届け日 含め2日

5. 麓山高原豚と野菜たっぷりすき煮風



内容量: 440g (タレ付)  
8大アレルゲン: 小麦

冷蔵 1,280円(税込)  
●麓山高原豚使用

6. 白菜と麓山高原豚の中華あん炒め



内容量: 500g (タレ付)  
8大アレルゲン: 小麦

冷蔵 1,280円(税込)  
●麓山高原豚使用

11月 2回目 宅配日 Aコース 11月12日(水) Bコース 11月13日(木) 消費期限 お届け日 含め2日

3. 麓山高原豚と国産春雨の和風炒め煮



内容量: 440g (タレ付)  
8大アレルゲン: 小麦

冷蔵 1,280円(税込)  
●麓山高原豚使用

4. 小松菜とたっぷりねぎの和風炒め



内容量: 540g (タレ付)  
8大アレルゲン: 小麦

冷蔵 1,280円(税込)  
●麓山高原豚使用

11月 4回目 宅配日 Aコース 11月26日(水) Bコース 11月27日(木) 消費期限 お届け日 含め2日

7. 白湯野菜炒め



内容量: 470g (タレ付)  
8大アレルゲン: 小麦

冷蔵 1,280円(税込)  
●麓山高原豚使用

8. 麓山高原豚と小松菜の塩だれ炒め



内容量: 483g (タレ付)  
8大アレルゲン: えび

冷蔵 1,280円(税込)  
●麓山高原豚使用

※天候の影響・原料情勢によりやむを得ず商品の変更が発生する場合がございますので、あらかじめご了承ください。 ※画像はイメージです。

-----キリトリ-----

※ご記入後、キリトリ線で切り離し、ふれあいさんにお渡しください。

## JAのミールキットお申込書

締切日	Aコース 10月20日(月) Bコース 10月21日(火)	コース	A・B
お名前	食 材 センター名		
住 所	電 話 番 号		

品名	価格	個数	宅配日	品名	価格	個数	宅配日
1 麓山高原豚ポークカレー	1,280円(税込)	個	A: 11月5日(水)	5 麓山高原豚と野菜たっぷりすき煮風	1,280円(税込)	個	A: 11月19日(水)
2 麓山高原豚と根菜の生姜醤油炒め	1,280円(税込)	個	B: 11月6日(木)	6 白菜と麓山高原豚の中華あん炒め	1,280円(税込)	個	B: 11月20日(木)
3 麓山高原豚と国産春雨の和風炒め煮	1,280円(税込)	個	A: 11月12日(水)	7 白湯野菜炒め	1,280円(税込)	個	A: 11月26日(水)
4 小松菜とたっぷりねぎの和風炒め	1,280円(税込)	個	B: 11月13日(木)	8 麓山高原豚と小松菜の塩だれ炒め	1,280円(税込)	個	B: 11月27日(木)

※ご記入いただいた個人情報は申し込み商品の受付、注文品等の配達・配達その他の契約の締結・履行・費用・代金の請求・決済、当組合の提供する商品・サービスに関する各種の情報のご提供に利用します。  
※本チラシ掲載価格は(株)JAライフクリエイティブ福島希望小売価格です。 ※アレルギー表示対象8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)を含む場合、各商品に記載しています。最終的には必ず実際の商品でご確認ください。

2025 11月

第1回

# JAふれあいマルシェ

## 北海道特集

人気の北海道グルメを集めました。  
④北海道ポップディングあふれ出るカスタードは、シュークリームのようなスイーツです。半解凍でアイスのまま食べるのもおすすめです。他にも北海道の食材を使用した商品をこの機会にお試ください。

1 調理例



北海道産じゃがいもをベースに、帆立やいか・えび等を加えたカレー味のシーフードドリアです。国産米使用。

**シーフードポテト 函館ドリアカレー**  
(1個[200g])

**858円** 税込  
アレルギー 卵・乳・小麦・えび

冷凍 新登場



2 調理例

北海道男爵芋を使用した、柔らかもちもち食感のいももちです。

**北海道いももち**  
(8個[200g])

**450円** 税込  
アレルギー 乳・小麦



3 調理例

北海道津別町産牛乳と道産のとうもろこしを使用した、ひとくちサイズのクリーミーコロッケです。

**クリーミーコロッケ コーンポターージュ**  
(8個[144g])

**560円** 税込  
アレルギー 卵・乳・小麦

5 調理例



オーロラソーシと一緒!

冷凍 新登場

北海道のじゃがいもをベースに、牛乳やスキムミルクなどを加えたシンプルなポテトナゲットです。

**ミルポテっと**  
(6個[120g])

**555円** 税込  
アレルギー 卵・乳・小麦



6 調理例

新鮮な牛乳をたっぷり使用したクリームに、北海道産のほたてを混ぜ合わせました。揚物調理。

**北海道産ほたてを使った クリーミーコロッケ**  
(6個[480g])

**640円** 税込  
アレルギー 乳・小麦・かに



7 盛付例

北海道近海で漁獲された大ぶりのたこを使用し、食べやすくスライスしました。

**北海道造りたこ**  
(100g)

**800円** 税込



8 調理例

北海道産の牛肉、玉ねぎ、人参を使用したコク深いビーフステーキをサクサクパン粉で包みました。揚物調理。

**ビーフステーキフライ** (北海道産牛肉使用)  
(4個[300g])

**590円** 税込  
アレルギー 乳・小麦

10 盛付例



**九州産ぶり南蛮漬**  
(115g)

九州産のぶりと玉ねぎ、人参を南蛮漬けにしました。解凍後、そのままどうぞ。

**590円** 税込  
アレルギー 乳・小麦

11 ※写真はイメージです。 冷凍 新登場



**冷凍大和じじみ**  
(200g)

砂抜きせず、冷凍のままお使い下さい。

**640円** 税込

12 盛付例 常温



**さんま蒲焼**  
(135g)

脂ののったさんまを素焼きにし、じっくり骨まで柔らかく焼き上げました。しょう油ベースのシンプルな味つけです。

**560円** 税込  
アレルギー 小麦

13 調理例 冷凍



**カットチキンステーキ**  
(塩味) (4枚[200g])

鶏ムネ肉を塩味シーズニングでシンプルに味付けしました。

**589円** 税込  
アレルギー 乳

14 調理例 冷凍



**角煮**  
(90g x 2)

国産の豚バラ肉を真空調理し、食感を柔らかく仕上げました。

**1,065円** 税込  
アレルギー 小麦

15 調理例 冷凍



**玉ねぎたっぷり 国産若鶏黒こしょう焼き**  
(200g)

国産の鶏胸肉とみじん切りの玉ねぎを、黒こしょうタレに漬け込みました。

**580円** 税込

18 盛付例



**瀬戸内海産 ばら海苔**  
(12g)

細かく食べやすい焼き海苔で、香り高い磯の風味をお楽しみください。そのままご飯やお味噌汁、麺類など、お好みでどうぞ。

**580円** 税込

19 盛付例 常温 新登場



**まるごとわかめ**  
(100g)

三陸産の湯通し塩蔵わかめです。葉の部分に加え、茎わかめなど、すべての部分をミックスしましたので、食感をお楽しみください。

**395円** 税込

20 盛付例 冷凍 新登場



**沖縄県産 海もずく**  
(300g)

歯ごたえのいい沖縄県産もずくです。解凍後洗わずそのまま、サラダや味噌汁、天ぷらなどお好みでどうぞ。

**670円** 税込

21 調理例 冷凍



**ふわふわ豆腐煮込みハンバーグ**  
(180g x 2)

イタリア産のバルサミコ酢を使い少し酸味のきいた甘酢ソースで、豆腐ハンバーグを煮込みました。

**990円** 税込  
アレルギー 卵・小麦

22 調理例 冷凍



**国産具材使用 ほうれん草&ベーコンミックス**  
(160g)

ほうれん草・ベーコンをミックスしました。パスタやソテーなど便利にご使用いただけます。

**440円** 税込  
アレルギー 卵・乳

23 調理例 常温 新登場



**国産かにめしの素**  
(2合用[120g])

国産紅ズワイガニのはくし身、しめじやごぼうなどの具に、昆布だしのきいたしょう油味の混ぜご飯の素です。

**530円** 税込  
アレルギー 小麦・かに

24 調理例 常温 新登場



**国産鶏肉入り 舞茸ごはんの素**  
(2合用[120g])

国産具材の鶏肉、舞茸、人参、こんにゃくなどが入った、しょう油ベースの混ぜご飯の素です。

**510円** 税込  
アレルギー 小麦

25 調理例 冷凍



**にらだく!イカチヂミ**  
(特製タレ付) (200g[チヂミ1枚、タレ付])

たっぷりのにらとイカが入った、食べ応えのあるもちり食感のチヂミです。

**510円** 税込  
アレルギー 卵・小麦

26 調理例 冷凍



**徳用ミニアメリカンドッグ**  
(10本[300g])

国産鶏肉・豚肉使用のソーセージをふんわりと甘みのある生地で包みました。

**745円** 税込  
アレルギー 卵・乳・小麦

27 調理例 冷凍



**パッピーまんじゅう**  
(25個 x 8個)

国産のパプリカとピーマンを使い、中華のチンジャオロースをイメージしたまんじゅうです。

**510円** 税込  
アレルギー 小麦

28 調理例 冷凍



**チキンライス**  
(250g x 2)

トマトの甘酸っぱい味わいを活かしながら、チューダーチーズを加え、しっとりとしたコクのあるチキンライスに仕上げました。

**610円** 税込  
アレルギー 乳・小麦

**Aコース** お届け日 **11/7 金** **Bコース** お届け日 **11/8 土** **企画No.251101** にご記入ください。  
 ※JAふれあい食材選定基準に基づき、ご注文を頂いてから製造する商品がございます。その為に商品お届け日まで日数を要することをご理解賜りますようお願い申し上げます。



**4** 盛付例 **冷蔵** **新登場**  
**北海道ポップディング あふれ出るカスタード**  
 (1個[約80g]) **おすすめ 450円** (税込)  
 アレルゲン 卵・乳・小麦



**9** 調理例 **冷蔵**  
**北海道グラタン**  
 (360g[2個入]) **1,005円** (税込)  
 アレルゲン 卵・乳・小麦・えび



**16** 盛付例 **冷蔵**  
**赤かぶら浅漬 昆布風味**  
 (120g) **330円** (税込)



**17** 盛付例 **常温**  
**甘口たくあん本干し 麦みそ漬**  
 (2個入) **408円** (税込)

JAのおかずセット **いろいろ亭** **3食分 1,800円** (税込)  
 ■主原料の野菜・肉は国産!  
 ■全品350kcal以下・塩分3g以下

**29 Aセット** **冷蔵**

<b>肉豆腐</b> キャベツとちくわの甘みそ炒め マッシュポテト 人参とツナのしりしり アレルゲン 小麦・卵・乳 カロリー 217kcal 塩分 2g	<b>サバの味噌煮</b> 小松菜とツナの煮びたし マカロニキャベツソテー キャベツとカニ風味かまぼこの辛和え アレルゲン 小麦・卵・乳・えび・かに カロリー 263kcal 塩分 2.5g	<b>鶏肉のチリソース炒め</b> 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のおひたし オイスターソース和え アレルゲン 小麦・卵・乳・かに カロリー 228kcal 塩分 2.4g
---	--	--

**30 Bセット** **冷蔵**

<b>豚肉のスタミナねぎ塩炒め</b> キャベツのそぼろ炒め 揚げ豆腐のカニあんかけ コーンポテトサラダ アレルゲン 小麦・卵・乳・えび・かに カロリー 265kcal 塩分 2g	<b>カレーの二色揚げ</b> 五目炒め 人参とこんにやくのごま和え さつまいもと人参の甘茶 アレルゲン 小麦・卵・乳 カロリー 289kcal 塩分 1.7g	<b>鶏肉と野菜のクリーム煮</b> ひじきの炒め煮 白菜の磯和え 茹の煮物 アレルゲン 小麦・卵・乳 カロリー 193kcal 塩分 2.6g
---	---	---



**31** 盛付例 **冷蔵**  
**抹茶クリームもち**  
 (4個[160g]) **520円** (税込)  
 アレルゲン 乳



**32** 盛付例 **冷蔵**  
**カッサータ**  
 (1個[224g]) **1,778円** (税込)  
 アレルゲン 乳・くるみ



**33** **冷蔵**  
**産肉**  
 (230g) **1,064円** (税込)



**34** **冷蔵**  
**国産鶏むね肉**  
 (400g) **528円** (税込)



**35** **冷蔵** ※写真はイメージです。  
**天然辛口 紅鮭切り身**  
 (5切[250g]) **1,366円** (税込)



**36** **冷蔵** ※写真はイメージです。  
**氷温甘塩さば 切身**  
 (4切[240g]) **808円** (税込)

**オススメ品** いち押しの商品をご紹介します!



**37** 調理例 **冷蔵** **新登場**  
**鶏だしスープのフォー**  
 (160g×2) **870円** (税込)  
 アレルゲン 小麦

**おいさお届け! おすすめ品特集**



**38** 調理例 **冷蔵**  
**福島県産牛串**  
 (50g×5本) **1,823円** (税込)  
 良質な福島県産牛肉を串に刺し、塩コショウで下味を付けました。アレルゲン 乳・小麦



**39** 盛付例 **冷蔵**  
**焼きししゃも味餅**  
 (150g) **822円** (税込)  
 解凍後、そのままどうぞ。



**40** 調理例 **冷蔵**  
**むかしのコロッケ (かぼちゃ)**  
 (60g×5) **338円** (税込)  
 かぼちゃの素材を活かした、甘みのある風味豊かなコロッケです。アレルゲン 乳・小麦



**41** 盛付例 **冷蔵**  
**飯坂温泉ラジウムたまご**  
 (4個) **286円** (税込)  
 温かいご飯と一緒にどうぞ。アレルゲン 卵



**42** 調理例 **冷蔵**  
**味付いなり**  
 (1袋 [5枚入×2]) **247円** (税込)  
 国産大豆を使用した味付いなりです。アレルゲン 小麦



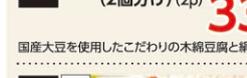
**43** **冷蔵**  
**北の大豆納豆 (大粒) (2入) (2p)**  
**279円** (税込)  
 国産大豆を使用した大粒の納豆です。アレルゲン 小麦



**44** **冷蔵**  
**北の大豆納豆 (小粒) (2入) (2p)**  
**279円** (税込)  
 国産大豆を使用した小粒納豆です。アレルゲン 小麦



**45** **冷蔵**  
**国産大豆納豆小粒 (2入) (2p)**  
**259円** (税込)  
 国産大豆を使用した小粒納豆です。アレルゲン 小麦



**46** **冷蔵**  
**東北そだち国産もめん**  
 (2個分け) (2p) **339円** (税込)



**47** **冷蔵**  
**東北そだち国産きぬ**  
 (2個分け) (2p) **339円** (税込)  
 国産大豆を使用したこだわりの木綿豆腐と絹豆腐です。



**48** **冷蔵**  
**亜麻仁の雫[鶏卵]**  
 (6個) **313円** (税込)



**49** **冷蔵**  
**亜麻仁の雫[鶏卵]**  
 (10個) **410円** (税込)  
 良質な飼料と徹底された衛生管理のもとで産まれたこだわりの卵です。アレルゲン 卵



**50** 調理例 **冷蔵**  
**国産鶏肩小肉焼串 (醤油タレ) (8本)**  
**1,350円** (税込)  
 国産鶏肩小肉を香ばし焼き上げ、濃厚な醤油タレで味付けしました。アレルゲン 小麦

※アレルギー表示対象8大品目(卵・乳・小麦・そば・花生・えび・かに・くるみ)を含む場合、各商品の最後に記載しています。最終的には必ず実際の商品でご確認ください。 ※写真はイメージです。原料不漁や包材切替などの理由で、掲載の商品が変更となる場合がございますので、ご了承ください。 ※商品には細心の注意を払っておりますが、原料由来などの理由で万が一異物混入など品質に不備がございましたら、お近くの食材センターまでご連絡ください。 ※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。 ※注文書にご記入いただいた個人情報(食材宅配)は商品サービスおよび代金決済確認等のために利用いたします。 ※日数表記の賞味期限は製造日からの期限を表示しておりますので、ご了承ください。 ※価格はすべて税込価格です。 ※掲載の価格は、株式会社アグリエイト福島の希望小売価格です。 ※お問い合わせは各JAの支店・食材センターまで。

**新登場** 新しい商品です **おすすめ** 今月のおすすめ商品です **冷蔵** **冷蔵** **常温** お届けする商品の温度帯です。 **お届けする商品の調理法です。** レンジ加熱 トースター 焼く

☑️ ご注意ください。ご注文いただいた商品に印をつけて控えてご利用ください。 2025.11.1

2025 11月

第2回

# JAふれあいマルシェ

レンジですぐできる! レンジカンタン!



もちもちで大きめサイズの皮で、生姜の香りとキャベツの甘みを感じられる餃子です。

**元祖餃子**  
(約18個 [396g])

おすすめ **840円** (税込)  
アレルギー 小麦



卵などの具材のいった、ごま油の香りが食欲をそそるバラバラのチャーハンです。国産米使用。  
**パラッと炒めたチャーハン**  
(200g×2) **970円** (税込)  
アレルギー 卵・小麦



トレイごと小分けにでき便利!  
国産具材にこだわり、小籠包溢れるスープが楽しめます。黒酢入りのタレをつけてどうぞ。溢れるスープが自慢の  
**小籠包**  
(210g [小籠包8個 200g、タレ×2]) **850円** (税込)  
アレルギー 小麦



直火で炒めることで、香ばしい風味が楽しめる醤油味の焼きそばです。  
**炒め焼きそば**  
(190g×2) **935円** (税込)  
アレルギー 卵・小麦・えび



レンジで簡単! **788円** (税込)  
レンジカンタン! 網ぼっけの干物 (2枚入) 網ぼっけの干物をレンジ対応袋にパックしました。1枚約90g



レンジDE **670円** (税込)  
レンジカンタン! スティックコロッケ (12個 [240g]) 北海道産男爵いもに、国産牛肉や玉ねぎ等を加えた油漬漬みのコロッケです。アレルギー 乳・小麦



大判焼き (カスタード) **725円** (税込)  
レンジカンタン! (4個 [320g]) 国産牛乳を使用したコクのあるカスタードがおやつにぴったりです。アレルギー 乳・小麦



チーズつくね **470円** (税込)  
レンジカンタン! (2個 [70g]×2) 国産鶏肉ベースのつくねにチーズを加えました。アレルギー 卵・乳・小麦



国産ごぼうの **678円** (税込)  
レンジカンタン! 甘辛揚げ (170g) 国産ごぼうを甘辛の醤油ベースのタレに漬け衣をつけて揚げました。ごぼうの風味や食感が良く、おつまみや弁当にもおすすめです。アレルギー 乳・小麦



調理カレービーフン **1,040円** (税込)  
レンジカンタン! (180g×2) ビーフンや国産のキャベツ、玉ねぎ、豚肉等の具材をカレー風味に付けました。アレルギー 小麦



チキンナゲット **720円** (税込)  
レンジカンタン! (220g [約13~18個]) 雲仙しまばら鶏を使用したチキンナゲットです。アレルギー 乳・小麦



山芋とろ〜り焼き **878円** (税込)  
レンジカンタン! フォーター (200g×3枚) 国産山芋を使用。あおさど紅しょうがを混ぜ合わせ、さらに風味よく仕上げました。十字の切れ目入りで、手で簡単に1/4に分割できます。アレルギー 卵・小麦



ポテト&ベーコン **835円** (税込)  
レンジカンタン! グラタン (200g×2) 濃厚なペンハメルソースにじゃがいも、ベーコンを合わせたグラタンです。アレルギー 卵・乳・小麦

## 大阪王将

うまいメニューがご自宅でも!!

### 大阪王将特集

毎年恒例!人気の“大阪王将”特集です。①大阪王将 元祖餃子は、水と油を使用して調理することにより、美味しくなるように追求しました。他にも、春巻きやチャーハンなど中華をご堪能ください。



かに入りの玉子焼に、しょう油ベースのあんを絡めました。お手軽に天津飯ができます。  
**天津飯の具**  
(500g [250g×2食]) **910円** (税込)  
アレルギー 卵・小麦・かに



ぷるぷる、もちもちとした皮がフセになる水餃子です。お鍋の具材にもどうぞ。  
**ぷるもち水餃子**  
(340g [19~21個]) **840円** (税込)  
アレルギー 小麦



キャベツ、たけのこ、はるさめ等具材たっぷりでお楽しみいただける春巻きです。冷凍のまま少ない油で調理できます。フライパンでパリッと  
**五目春巻き**  
(5本 [225g]) **760円** (税込)  
アレルギー 小麦



卵があれば簡単に出来る、国産豚肉ときくらげの中華炒めセットです。卵を加えて  
**豚肉ときくらげの中華炒めセット**  
(200g [約2~3人前]) **720円** (税込)  
アレルギー 小麦



国産豚肉、鶏肉を使用し、ほたての旨みが隠し味の肉焼売です。トレイごとレンジにかけられるので便利です。  
**ふくら皮に包まれた大きな肉焼売**  
(9個 [324g]) **850円** (税込)  
アレルギー 小麦



もちもちポテト (のり塩風味) (35g×10個) **440円** (税込)  
アレルギー 小麦



北海産産じゃがいもを使用し、衣にあおさを混ぜ込んだ、サクッもち食感が自慢ののり塩風味のいももちです。おやつやおつまみにどうぞ。

北海産産じゃがいもを使用し、衣にあおさを混ぜ込んだ、サクッもち食感が自慢ののり塩風味のいももちです。おやつやおつまみにどうぞ。

バイヤーのイチオシ!

もちもちポテト (のり塩風味) (35g×10個) **440円** (税込)  
アレルギー 小麦

**Aコース**  
ご注文締切日 10/22(水)

お届け日 **11/12(水)**

**Bコース**  
ご注文締切日 10/23(木)

お届け日 **11/13(木)**

このページのご注文は

企画No.251102にご記入ください。

※JAふれあい食材選定基準に基づき、ご注文を頂いてから製造する商品がございます。その為に商品お届け日まで日数を要することをご理解賜りますようお願い申し上げます。

**20** 調理例 冷蔵  
  
**チョリソー**  
 (5本[150g])  
 おつまみによく合う粗挽きタイプの辛口ウインナーです。  
**927円** 税込  
 アレルゲン 小麦

**21** 調理例 冷蔵  
  
**かれい みぞれ煮**  
 (2切[220g])  
 浅羽かれいを大根おろしと一緒に煮付けました。  
**675円** 税込  
 アレルゲン 小麦

**31** 冷蔵  
  
**新登場**  
**京都府産 丹波栗のプリン**  
 (95g×6個)  
**1,010円** 税込  
 アレルゲン 卵・乳

**32** 冷蔵  
  
**新登場**  
**鹿児島県産 安納芋のプリン**  
 (95g×6個)  
**1,010円** 税込  
 アレルゲン 卵・乳

**22** 調理例 冷蔵  
  
**お茶碗 サイズ**  
**牛丼の具**  
 (90g×2)  
 国産牛肉と玉ねぎを真空低温調理で柔らかく仕上げました。  
**690円** 税込  
 アレルゲン 乳・小麦

**23** 盛付例 冷蔵  
  
**国産生姜 おかか煮**  
 (60g)  
 国産生姜とさば節を合わせて風味良くしっとり仕上げました。  
**460円** 税込  
 アレルゲン 小麦

**肉**  
**33** 冷蔵  
  
**麓山高原豚 ももスライス**  
 (230g)  
 野菜炒め、焼肉等でどうぞ。  
**671円** 税込  
 アレルゲン 小麦

**34** 冷蔵  
  
**麓山高原豚挽肉**  
 (230g)  
 そぼろやコロッケ、炒め物にどうぞ。  
**468円** 税込  
 アレルゲン 小麦

**オススメ品** いち押しの商品をご紹介します!  
**37** 調理例 冷蔵  
  
**ゆで卵とマヨネーズを和え、無塩せきソーセージでロール状に巻きました。揚物調理。**  
**マヨタマロール**  
 (4個[200g])  
**690円** 税込  
 アレルゲン 卵・乳・小麦

**24** 調理例 冷蔵  
  
**ナポリ風ミックスピザ**  
 (1枚[直径約19cm])  
**745円** 税込  
 アレルゲン 乳・小麦

パリッともちもちのナポリ風生地にトマトソース、ナチュラルチーズ、スパイシーなペパロニソーセージなどをトッピングしました。

**魚**  
**35** 調理例 冷蔵  
  
**脂ののった シルバー西京漬**  
 (2切[140g])  
 脂質の高い厳選原料を使用し、甘口の味噌にじっくりと漬け込み熟成させました。  
**665円** 税込  
 アレルゲン 小麦

**36** 盛付例 冷蔵  
  
**まん丸ねぎとろ丼(イカ入り)**  
 (たれ付)  
 (200g[40g×4、タレ付])  
 ねぎとろに鮮度の良いイカを加えました。ご飯の上に乗せ、添付のタレをかけて。  
**1,330円** 税込  
 アレルゲン 小麦

**25** 調理例 冷蔵  
  
**ナポリ風マルゲリータピザ**  
 (1枚[直径約19cm])  
**810円** 税込  
 アレルゲン 乳・小麦

**26** 調理例 冷蔵  
  
**手づつみピザ(照焼きチキン)**  
 (2本)  
 発酵種を使用した生地に照焼きチキンマッシュ、チーズをトッピング。1枚1枚手づつみ、もちもち食感に焼き上げました。※鶏肉:外国産  
**850円** 税込  
 アレルゲン 卵・乳・小麦

おいさお届け! おすすめ品特集

**38** 調理例 冷蔵  
  
**チキンカツ**  
 (50g×6枚)  
**648円** 税込  
 アレルゲン 卵・乳・小麦

**39** 調理例 冷蔵  
  
**割烹茶わんむし**  
 (110g×4個)  
**451円** 税込  
 アレルゲン 卵・小麦・えび

**40** 盛付例 常温  
  
**あじたま3兄弟**  
 (3個入)  
**365円** 税込  
 アレルゲン 卵・乳・小麦

**41** 盛付例 冷蔵  
  
**飯坂温泉 ラジウムたまご**  
 (4個)  
**286円** 税込  
 アレルゲン 卵

**27** 常温  
  
**スゴイタイズ**  
 無調整タイプ  
 (200ml×24本)  
**3,990円** 税込  
 国産大豆を丸ごと使用した、濃厚な飲み口の「まるごと大豆飲料」で無調整タイプです。

**28** 調理例 冷蔵  
  
**国産豚で作ったビーマン**  
**肉詰め**  
 (210g)  
 国内で一つずつ手作業でビーマンにお肉を詰めただけの一品です。お弁当にもおすすめです。  
**850円** 税込  
 アレルゲン 卵・小麦

**42** 調理例 冷蔵  
  
**味付いなり**  
 (1袋  
 [5枚入×2])  
**247円** 税込  
 国産大豆を使用した味付いなりです。  
 アレルゲン 小麦

**43** 冷蔵  
  
**北の大豆納豆(大粒)**  
 (2入  
 (2p))  
**279円** 税込  
 国産大豆を使用した大粒の納豆です。  
 アレルゲン 小麦

**44** 冷蔵  
  
**北の大豆納豆(小粒)**  
 (2入  
 (2p))  
**279円** 税込  
 国産大豆を使用した小粒納豆です。  
 アレルゲン 小麦

**45** 冷蔵  
  
**国産大豆納豆小粒**  
 (2入  
 (2p))  
**259円** 税込  
 国産大豆を使用した小粒納豆です。  
 アレルゲン 小麦

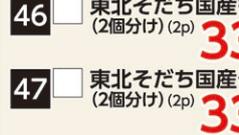
JAのおかずセット **いそどり亭**  
 ■主原料の野菜・肉は国産!  
 ■全品350kcal以下・塩分3g以下  
 3食分 **1,800円** 税込

**29** Aセット 冷蔵  
  
**回鍋肉**  
 白菜とちくわの炒め煮  
 カニ風味シューマイ  
 切干大根の和え物  
**アレルゲン** 小麦・卵・えび・かに  
 カロリー 226kcal 塩分 2.6g

**鶏肉とキャベツの胡麻味噌炒め**  
 五目炒め  
 マカロニクリーム和え  
 玉子焼き  
**アレルゲン** 小麦・卵・乳  
 カロリー 253kcal 塩分 2.1g

**30** Bセット 冷蔵  
  
**豚肉と大根の旨煮**  
 高野豆腐の卵とじ  
 わかめと豚の酢味噌和え  
 かつまいも人参の甘煮  
**アレルゲン** 小麦・卵・乳  
 カロリー 248kcal 塩分 2.5g

**白身魚の香るハーブ焼き**  
 こんにゃくとちくわののり辛炒め  
 マカロニキャベツソテー  
 豆腐とひじきの炒め煮  
**アレルゲン** 小麦・卵・乳  
 カロリー 186kcal 塩分 2.5g

**46** 冷蔵  
  
**東北そだち国産もめん**  
 (2個分け) (2p)  
**339円** 税込

**47** 冷蔵  
  
**東北そだち国産きぬ**  
 (2個分け) (2p)  
**339円** 税込  
 国産大豆を使用したこだわりの木綿豆腐と絹豆腐です。

**48** 冷蔵  
  
**亜麻仁の雫(鶏卵)**  
 (6個)  
**313円** 税込

**49** 冷蔵  
  
**亜麻仁の雫(鶏卵)**  
 (10個)  
**410円** 税込  
 良質な飼料と徹底された衛生管理のもとで産まれたこだわりの卵です。  
 アレルゲン 卵

**50** 調理例 冷蔵  
  
**ハンバーグ詰め合わせセット**  
 (てりやきヘルシーハンバーグ80g  
 [固形量70g]×2、  
 和風ハンバーグ80g  
 [固形量60g]×2)  
**910円** 税込  
 鶏肉と豆腐のヘルシーな照り焼きハンバーグと豚肉のハンバーグにおろしソースで味付けした和風ハンバーグのセットです。  
 アレルゲン 卵・小麦

※アレルギー表示対象8大品目(卵・乳・小麦・そば・花生・えび・かに・くるみ)を含む場合、各商品の最後に記載しています。最終的には必ず実際の商品をご確認ください。 ※写真はイメージです。原料不漁や包材切替などの理由で、掲載の商品が変更となる場合がございますので、ご了承ください。 ※商品には細心の注意を払っておりますが、原料由来などの理由で万が一異物混入など品質に不備がございましたら、お近くの食材センターまでご連絡ください。 ※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。 ※注文書にご記入いただいた個人情報は食材宅配における商品サービスおよび代金決済確認等のために利用いたします。 ※日表表記の賞味期限は製造日からの期限を表示しておりますので、ご了承ください。 ※価格はすべて税込価格です。 ※掲載の価格は、株式会社ライフクリエ福島の希望小売価格です。 ※お問い合わせは各JAの支店・食材センターまで。

新登場 新しい商品です  
 おすすめ 今月のおすすめ商品です  
 お届けする商品の調理法です。  
 冷蔵 冷蔵 常温 お届けする商品の温度帯です。  
 ご注文いただいた商品に印をつけて控えてご利用ください。

2025 11月  
第3回

# JAふれあいマルシェ

## あったかおうちご飯

11月の和名は「霜月」。霜が降り始めるころという意味で、だんだんと冷たい風に落ち葉が舞い、冬の訪れを感じる季節になります。体がほっと温まるような新商品の④豚肉のコク旨中華スープ鍋(信州みそ味)の他、スーパラーメンなどみなさんでお楽しみください。

1 調理例 冷凍 新登場



国産さばに衣付けし、お子様にも食べやすい、爽やかなしょう油ベースの和風レモンたれをセットしました。  
フライパンで!骨取りさばのカツレツ  
和風レモン風味  
(2枚[180g]、たれ付)

2 調理例 冷凍



新鮮な牛乳をたっぷり使用しとろろ感を出したマカロニ入りクリームに、紅ずわいがいの身を混ぜ合わせた贅沢なコロッケです。揚物調理。  
グラタンコロッケ(かに入リ)  
(6個[480g])

3 調理例 冷凍 ※写真はイメージです。



みつせ鶏のふわふわだんごと中華風味のスープを、お好みのお野菜と煮込んで。2~3人用。  
みつせ鶏のふわふわだんごと白湯スープ  
(226g[肉だんご160g、スープ付])

国産さばに衣付けし、お子様にも食べやすい、爽やかなしょう油ベースの和風レモンたれをセットしました。  
フライパンで!骨取りさばのカツレツ  
和風レモン風味  
(2枚[180g]、たれ付)

おすすめ **600円** 税込

# 体もあったまる、おいしい食卓! おうちご飯

5 調理例 冷凍 新登場



北海道産かれいとしょう油ベースのタレを、凍ったまま、鍋で煮るだけで簡単に煮つけが出来上がります。  
かれいの煮つけを得意料理にするセット  
(210g[2切、タレ付])

6 調理例 冷凍



油揚げの中に里ももと鶏をぼろを入れ、一つ一つ丁寧に巾着にしました。  
蔵王里もも巾着  
(116g[4個入])

7 調理例 常温 新登場



国産小麦を使用した麺と、ラードが決め手の醤油ラーメンのスープのセットです。2人前。  
醤油ラーメン  
(316g[麺120g×2、スープ付])

8 調理例 冷凍



国産のもつを、味噌ベースにコチュジャンや豆板醤などで韓国風の味付けにしました。お好みで豆腐など加えてどうぞ。  
韓国風もつ煮込み  
(500g)

**670円** 税込

**630円** 税込

**450円** 税込

**1,048円** 税込

10 調理例 冷凍 新登場



漁師村監修  
ヒラマサ海鮮漬け  
(140g[身100g、タレ40g])  
唐津市の海鮮料理「漁師村」監修。長崎県産のヒラマサをしょう油ベースのタレに漬けました。解凍後、ご飯の上にのせてお召し上がりください。

11 調理例 冷凍 ※写真はイメージです。



冷凍あさり(北海道産)  
(250g)  
北海道産あさりです。砂抜きせず、冷凍のまま調理できます。

12 調理例 冷凍



えりも発  
鮭フライ  
(2枚[160g])  
北海道産銀毛鮭を使用した、ふっくらジューシーな鮭フライです。揚物調理。

13 調理例 冷凍



網元が作った  
いかげそ  
竜田揚げ  
(200g)  
国産ムラサキイカを醤油ベースのタレで味付けし、粉付けしました。揚物調理。

14 調理例 冷凍



黄金生姜入り  
国産豚味噌  
焼き  
(160g)  
国産豚肉を黄金生姜入り白味噌風味のタレに漬け込みました。玉ねぎや茄子と炒めて。

15 調理例 冷凍



赤坂璃宮監修  
油淋鶏セット  
(270g[味付鶏肉20g、タレ付])  
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。たっぷりのサラダと一緒にどうぞ。

18 調理例 冷凍



チンして食べる  
豚肉の旨だれ漬け  
(150g)  
国産豚肉を、甘辛醤油のタレで味付けしました。お好みのカット野菜も一緒に加熱し、よく混ぜてお召し上がりください。

19 調理例 冷凍



ごっつ厚いお好み焼き  
いか玉  
(1枚[260g])  
国産キャベツをたっぷり使用した生地を1枚1枚丁寧に焼き、ふわっとした食感に仕上げました。

20 調理例 冷凍



だし香る  
とり天(200g)  
国産若鶏ムネ肉にかつおと昆布だし、醤油、花塩で味をつけ、衣をつけて揚げました。

21 調理例 冷凍



ミニチーズ  
ドッグ  
(8個[240g])  
チーズを甘味のあるふっくらとしたワッフル風の生地で包み、一口サイズに焼き上げました。自然解凍でもどうぞ。

22 調理例 冷凍



レンジでお手軽  
メンチカツ  
(10個[500g])  
国産の豚肉と鶏肉を使用し、肉の旨味と食感が味わえるように仕上げました。シンプリな味付けで飽きのこないメンチカツです。

23 調理例 冷凍 新登場



塩で食べる  
わら焼きかつおたたき  
(南方かつお)  
(180g、食塩付)  
薫で表面を焼くことにより、かつおの生臭さを消し、旨味と香ばしい風味が感じられます。土佐本場の食べ方、塩でお楽しみください。

24 調理例 冷凍



「低温凍仕込み製法」で、さっぱりとした黄肌鮭の旨味成分を引き出し、もっちり生のようなやわらかい食感に仕上げました。  
もっちり黄肌鮭切り落とし  
(200g)

25 調理例 常温 新登場



のり天九州醤油味  
(60g)  
のりにサクサク衣をつけた食感と香りが楽しめる天ぷらで、旨みのある九州醤油味です。あやつやお酒のおともにもぴったりです。

26 調理例 冷蔵



ねぎ塩ホルモン  
(150g)  
焼いておつまみにはもちろん、キムチやもやし、ニラや白髪ねぎと一緒にサラダ菜で巻いても絶品です!

27 調理例 冷凍 新登場



キンパ  
(8個[280g])  
ゴマ油の香り立つ、本格的なキンパ(韓国海苔巻き)で旨辛い牛肉や玉子焼きなどの具材入りです。国産米使用。※牛肉:外国産。

28 調理例 冷凍



さつまいも赤飯  
おにぎり  
(80g×3個)  
国産の小豆をゆでて使用し、紅あずまの甘味を感じる赤飯です。国産米使用。

**Aコース**  
ご注文締切日 10/29

お届け日 **11/19** 水

**Bコース**  
ご注文締切日 10/30

お届け日 **11/20** 木

このページのご注文は  
**企画No.251103**にご記入ください。

※JAふれあい食材選定基準に基づき、ご注文を頂いてから製造する商品がございます。その為に商品お届け日まで日数を要することをご理解賜りますようお願い申し上げます。



**4** 調理例 **冷凍** **新登場**  
メに中華麺で味噌ラーメンに  
国産生姜を加えた信州みそベースのタレで味付けした国産豚肉と、信州みそをブレンドしたコクのある中華風味スープをセットしました。  
**豚肉のコク旨中華スープ鍋(信州みそ味)**  
(235g [味付豚肉150g、スープ付])  
**660円** 税込  
アレルギー 小麦



**9** 調理例 **冷凍** **新登場**  
牛骨と牛肉から染み出た旨みエキスがたっぷりの韓国で人気のスープです。韓国の平らなお餅トックと、大根入り。  
**ソルロンタン(雪濃湯)** (200g×2)  
**918円** 税込



**16** 盛付例 **冷蔵**  
**きんとときまめ** (120g)  
奄美大島の旨味の濃いきび砂糖のみで味付けした、国産のきんとときまめです。  
**420円** 税込



**17** 調理例 **冷凍**  
レンジで簡単!  
**さんまの干物(2枚)**  
北海道産のさんまの干物を、レンジ対応袋にパックしました。1枚約50g  
**870円** 税込

JAのおかずセット  
**いそどり亭**  
■主原料の野菜・肉は国産!  
■全品350kcal以下・増分3g以下  
3食分 **1,800円** 税込

**29** **Aセット** **冷凍**

<b>豚肉の卵とじ</b> じゃがいものカレーソー キャベツとちくわの胡麻酢和え 豚の揚げ煮 アレルギー 小麦・卵・乳 カロリー 238kcal 増分 2.2g	<b>カレーの薬味ソース</b> じゃがいもの金平 しめじとやらのナムル 高野豆腐煮 アレルギー 小麦・卵・乳 カロリー 283kcal 増分 3g	<b>鶏肉のトマトソース</b> もやしの卵とじ ほうれん草のおひたし 高野豆腐の揚げ煮 アレルギー 小麦・卵・乳 カロリー 344kcal 増分 2.4g
---	---	---

**30** **Bセット** **冷凍**

<b>ハンバーグ大根おろし</b> キャベツとちくわのみそ炒め マカロニチャップソテー 豚の煮物 アレルギー 小麦・卵・乳 カロリー 239kcal 増分 2.5g	<b>サバのカレー照り焼き</b> 切干大根と大豆の煮物 ほうれん草とツナの和え物 人参とコーンのバター炒め アレルギー 小麦・乳 カロリー 261kcal 増分 2g	<b>鶏肉と野菜の甘酢炒め煮</b> キャベツとツナのしりしり 切干大根と昆布の炒め物 ひじき豆腐 アレルギー 小麦・卵 カロリー 251kcal 増分 2.1g
---	---	--



**31** 盛付例 **冷凍**  
※写真はイメージです。  
**北海道スイーツポテト** (250g)  
**1,710円** 税込  
アレルギー 卵・乳



**32** 盛付例 **冷凍**  
紅茶が香るふんわり食感。甘さ控えめで食べやすいケーキです。  
**シフォンケーキ(紅茶)** (220g)  
**1,065円** 税込  
アレルギー 卵・小麦



**33** **冷蔵**  
**麓山高原豚バラスライス** (230g)  
豚汁や炒め物等どうぞ。  
**840円** 税込



**34** **冷凍**  
**国産鶏もも肉** (400g)  
煮物や焼いてどうぞ。  
**745円** 税込



**37** 調理例 **冷凍** **新登場**  
はるさと、いかやきくらげ、野菜(もやしなど)の7種の具材で彩り豊かにし、ピリ辛でオイスターソースを使って上海風に仕上げました。2~3人前。  
**オイスターソース仕立ての上海風五目はるさめ炒め** (170g×2)  
**1,080円** 税込  
アレルギー 小麦



**35** 調理例 **冷凍**  
※写真はイメージです。  
**釜揚げしらす** (60g×2)  
釜揚げしらすは生のしらすを高温のお湯に通したものです。  
**754円** 税込



**36** 調理例 **冷凍**  
※写真はイメージです。  
**国産天然ぶり切身(4切[280g])**  
国産ぶりを三枚おろしの切身にしました。照り焼きやブイ大根にどうぞ。  
**881円** 税込

おいさお届け! おすすめ品特集



**38** 盛付例 **冷蔵**  
**わさびのり** (120g)  
小豆島産ののりに葉わさびを合わせ、ほんのりピリ辛に仕上げました。  
アレルギー 小麦  
**451円** 税込



**39** 盛付例 **冷蔵**  
**いいだこのお刺身** (40g×2)  
小袋の醤油付きです。解凍後そのままお召し上がりください。  
アレルギー 小麦  
**555円** 税込



**40** 調理例 **冷凍**  
**国産豚ロースカツ** (120g×5枚)  
良質な国産の豚ロース肉に生パン粉を付けてサクサクの衣に、肉は柔らかくジューシーに仕上げました。  
アレルギー 卵・乳・小麦  
**1,350円** 税込



**41** 盛付例 **冷蔵**  
**飯坂温泉ラジウムたまご** (4個)  
温かいて飯と一緒にどうぞ。  
アレルギー 卵  
**286円** 税込



**42** 調理例 **冷蔵**  
**味付いなり** (1袋 [5枚入×2])  
国産大豆を使用した味付いなりです。  
アレルギー 小麦  
**247円** 税込



**43** **北の大豆納豆(大粒)(2入)(2p)**  
国産大豆を使用した大粒の納豆です。  
アレルギー 小麦  
**279円** 税込



**44** **北の大豆納豆(小粒)(2入)(2p)**  
国産大豆を使用した小粒納豆です。  
アレルギー 小麦  
**279円** 税込



**45** **国産大豆納豆小粒(2入)(2p)**  
国産大豆を使用した小粒納豆です。  
アレルギー 小麦  
**259円** 税込



**46** **東北そだち国産もめん** (2個分け) (2p)  
**339円** 税込



**47** **東北そだち国産きめ** (2個分け) (2p)  
国産大豆を使用したこだわりの木綿豆腐と絹豆腐です。  
**339円** 税込



**48** **亜麻仁の雫(鶏卵)** (6個)  
**313円** 税込



**49** **亜麻仁の雫(鶏卵)** (10個)  
良質な飼料と徹底された衛生管理のもとで産まれたこだわりの卵です。  
アレルギー 卵  
**410円** 税込



**50** 調理例 **冷凍**  
**えびまんじゅう** (8個[200g])  
すけそうだらをベースにむきえび、玉ねぎを合わせ、まんじゅう型に成型しました。  
アレルギー 小麦・えび  
**570円** 税込

※アレルギー表示対象8大品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くま)を含む場合、各商品の最後に記載しています。最終的には必ず実際の商品をご確認ください。 ※写真はイメージです。原料不漁や包材切替などの理由で、掲載の商品が変更となる場合がございますので、ご了承ください。 ※商品には細心の注意を払っておりますが、原料由来などの理由で万が一異物混入など品質に不備がございましたら、お近くの食材センターまでご連絡ください。 ※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。 ※注文書にご記入いただいた個人情報は食材宅配における商品サービスおよび代金決済確認等のために利用いたします。 ※日数表記の賞味期限は製造日からの期限を表示しておりますので、ご了承ください。 ※価格はすべて税込価格です。 ※掲載の価格は、株式会社ライフエイト福島の希望小売価格です。 ※お問い合わせは各JAの支店・食材センターまで。

新登場 新しい商品です  
おすすめ 今月のおすすめ商品です  
お届けする商品の調理法です。  
冷蔵 冷凍 常温 お届けする商品の温度帯です。  
ご注文いただいた商品に印をつけて控えてご利用ください。

※原料事情により、一部メニューが変更になる場合がございます。※ご飯はついていません。

2025 11月

第4回

# JAふれあいマルシェ

レンジですぐできる!  
レンジカンタン!



スライスした国産牛バラ肉を、しょう油ベースの照焼ダレに漬け込みました。お好みの野菜と炒めてお召し上がりください。

**国産牛バラ肉 照焼風炒め**

(200g[150g、ダレ付])

**740円** 税込  
アレルギー 小麦



国産牛肉100%の肉汁溢れるハンバーグです。お好みのソースをかけてどうぞ。

**国産牛 生ハンバーグ**  
(260g[130g×2])

**870円** 税込  
アレルギー 卵・乳・小麦



一羽からわずかしかたれない希少部位ハラミを、ネギ塩ダレで味付けしました。コリコリとした食感が癖になります。

**鶏ハラミ**  
(ネギ塩味付) (200g)

**400円** 税込  
アレルギー 小麦



みつせ鶏の手羽中を焼き、程よい甘みとスパイスな味わいの特製ダレに絡めました。

**みつせ鶏 山賊焼き**  
(200g)

**788円** 税込  
アレルギー 卵・小麦



スジ切りした国産の鶏ムネ肉に生パン粉をつけました。揚物調理。

**お肉屋さんの チキンカツ**

(2枚[300g])

**620円** 税込  
アレルギー 卵・乳・小麦



国産鶏肉・野菜を使用した、もも串、大葉香るつくね串、ねぎま串を播州赤穂のにがり塩や白ワインで味付けしました。

**鶏屋の焼き鳥 串セット塩味**  
(146g[3種×各2本])

**910円** 税込  
アレルギー 卵・小麦



新潟「やきとり みやこや」の人気メニューです。みやこや特製の塩だれ味のほんじりが家庭で手軽に楽しめます。

**みやこや 国産鶏ほんじり塩だれ焼き**  
(120g)

**440円** 税込  
アレルギー 小麦



ワインを使用したしょうゆベースのダレで、国産牛肉と玉ねぎを甘辛く煮付けました。

**国産牛 牛丼の具**  
(270g [135g×2])

**900円** 税込  
アレルギー 小麦



国産の豚肩肉スライスと、コクのある醤油ベースのトンテキソースのセットです。千切りキャベツを添えてどうぞ。

**豚肉スライスの トンテキ風**  
(180g[肉160g、ダレ付])

**675円** 税込  
アレルギー 小麦

**お客様リクエスト商品!**

埼玉県蓮田食材センターお客様  
生パン粉なのでコロッケなのにとっても豪華で、夕食の1品にいいと思います!

「三田屋」特製の粗めのパン粉を使用したサクサクコロッケです。揚物調理。

**三田屋コロッケ**  
(4個[280g])

**805円** 税込  
アレルギー 卵・乳・小麦



**国産若鶏もも和風唐揚げ**  
(200g)

**640円** 税込  
アレルギー 小麦



**レンジで白身魚フライ**  
(180g)

**760円** 税込  
アレルギー 小麦



**大きな海鮮しゅうまい**  
(ホタテ) (4個[200g])

**700円** 税込  
アレルギー 小麦



**国産にらとえびの もちり焼**  
(8個[144g])

**485円** 税込  
アレルギー 卵・小麦・えび



**とろ〜チーズの ミルフィユカツ**  
(90g[2個入り]×2)

**759円** 税込  
アレルギー 乳・小麦



**なんこつつくね**  
(380g)

**960円** 税込  
アレルギー 卵・乳・小麦



**もずくのもっちり天ぷら**  
(4個[160g])

**680円** 税込  
アレルギー 卵・乳・小麦



**ミラノ風ドリリア**  
(200g×2)

**1,220円** 税込  
アレルギー 乳・小麦



**屋台一番 ソース焼きそば**  
(200g×3袋)

**1,180円** 税込  
アレルギー 小麦・えび

**Aコース** お届け日 **11/28** 金 **Bコース** お届け日 **11/29** 土 **企画No.251104**にご記入ください。

※JAふれあい食材選定基準に基づき、ご注文を頂いてから製造する商品がございます。その為に商品お届け日まで日数を要することをご理解賜りますようお願い申し上げます。

**20** 調理例 冷蔵  
**ごぼう入りふんわり肉詰めいなり煮**  
 (2個[140g]×2) **745円** 税込  
 国産の鶏肉・豚肉のふんわりした肉だねにごぼうを入れ、ふんわりジューシーなだしが口に広がります。  
 アレルゲン 小麦

**21** 冷蔵  
**シマホッケ開き**  
 (1枚[約270g]) **650円** 税込  
 節ののったシマホッケを、塩のみで干し上げました。

**31** 盛付例 冷蔵  
**くるとみ大福**  
 (4個[180g]) **648円** 税込  
 くるみを加えて作った上品な甘さのみそあんを、国産もち米にごまを加えた生地で包みました。  
 アレルゲン くるみ

**32** 盛付例 冷蔵  
**アップルパイ**  
 (4個[340g]) **1,200円** 税込  
 カスタードの甘みと国産りんごの酸味が相性ぴったりです。  
 アレルゲン 卵・乳・小麦

**22** 盛付例 冷蔵  
**たごキムチ**  
 (100g) **675円** 税込  
 たごを唐辛子とんにく香の旨みのあるキムチダレに漬け込みました。お好みで胡瓜や大根などの野菜と合わせて。  
 アレルゲン 小麦

**23** 調理例 常温  
**雲南醤**  
 (ウンナンジャン) (300g) **380円** 税込  
 唐辛子入りでピリ辛のみそです。野菜炒めや鍋の味づけ、お肉・魚の味づけにもどうぞ。

**33** 冷蔵  
**麓山高原豚肩切落し**  
 (230g) **640円** 税込  
 野菜炒め、豚汁等でどうぞ。

**34** 冷蔵  
**麓山高原豚肩ローススライス**  
 (230g) **853円** 税込  
 炒め物等にしてどうぞ。

**オススメ品** いち押しの商品をご紹介します！  
**37** 調理例 冷蔵  
**いか・えび・ほたてに人参・白菜等の野菜を加え、塩味ベースに仕上げました。**  
**廖(リョウ)さんの海鮮中華丼の具**  
 (180g×2) **1,040円** 税込  
 アレルゲン えび

**24** 盛付例 常温 **新登場**  
**紀州南高梅樽開けつづれ梅干(しそ漬)**  
 (230g) **858円** 税込  
 皮の破れや実のつぶれた梅干しとしそを葉、口当たりのいいさっぱりとした味に仕上げました。  
**さっぱりおいしい梅**

**25** 調理例 冷蔵  
**国産若鶏の梅じそ&マスタード焼き**  
 (250g) **780円** 税込  
 国産鶏むね肉に、梅じそとマスタード入りのシーズニングをまぶしました。  
 アレルゲン 卵

**35** 調理例 冷蔵  
**極乾 赤魚開き**  
 (1枚[約250g]) **719円** 税込  
 極乾とは長時間かけてしっかり干し上げ熟成させることで旨みを引き出した製法です。

**36** 冷蔵  
**九州産 大きなあじ天日干し**  
 (2枚[300g]) **654円** 税込  
 九州産真あじを開き加工後、塩水漬けを行い、天日干しハウスで一枚一枚丁寧に干し上げました。

**26** 調理例 冷蔵  
**氷温造りさばの梅煮**  
 (200g [100g×2切]) **698円** 税込  
 さばを国産梅干しと合わせ、醤油ベースのタレで煮付けました。  
 アレルゲン 小麦

**27** 調理例 冷蔵 **新登場**  
**オマール海老のピスク**  
 (100g×2) **650円** 税込  
 なめらかな濃厚な、トマトクリームベースの海老のあったかスープです。お好みで牛乳を加えてどうぞ。  
 アレルゲン 乳・小麦・えび

**おいさお届け! おすすめ品特集**

**38** 調理例 冷蔵  
**ゴロゴロいかメンチカツ**  
 (10個) **1,213円** 税込  
 冷凍のまま油で揚げてください。  
 アレルゲン 卵・小麦

**39** 調理例 冷蔵  
**麓山高原豚串**  
 (50g×5本) **1,148円** 税込  
 良質な麓山高原豚バラ肉を串に刺しました。

**40** 盛付例 常温  
**みずなすのしば漬**  
 (90g) **485円** 税込  
 大阪・泉州産みずなすと国産さゆりしそ、生姜を刻んでしば漬にしました。

**41** 盛付例 冷蔵  
**飯坂温泉ラジウムたまご**  
 (4個) **286円** 税込  
 温かいご飯と一緒にどうぞ。  
 アレルゲン 卵

**28** 調理例 常温  
**Theうまみ たまごスープ**  
 (11g×10食) **1,780円** 税込  
 たまご本来の旨みを充分に引き出すよう、たまごのボリュームと濃厚な味わいにごこだわりました。  
 アレルゲン 卵・乳・小麦

**42** 調理例 冷蔵  
**味付いなり**  
 (1袋 [5枚入×2]) **247円** 税込  
 国産大豆を使用した味付いなりです。  
 アレルゲン 小麦

**43** 冷蔵  
**北の大豆納豆(大粒)(2入)(2p)**  
**279円** 税込  
 国産大豆を使用した大粒の納豆です。  
 アレルゲン 小麦

**44** 冷蔵  
**北の大豆納豆(小粒)(2入)(2p)**  
**279円** 税込  
 国産大豆を使用した小粒納豆です。  
 アレルゲン 小麦

**45** 冷蔵  
**国産大豆納豆小粒(2入)(2p)**  
**259円** 税込  
 国産大豆を使用した小粒納豆です。  
 アレルゲン 小麦

**JAのおかずセット**  
**いろいろ亭**  
 ■主原料の野菜・肉は国産!  
 ■全品350kcal以下・塩分3g以下  
**3食分 1,800円** 税込

**29** **Aセット** 冷蔵  
**豚肉の生姜焼き** 切干大根煮、キャベツとちくわのしりしり、野菜のカレー炒め  
**286kcal** 塩分 3g  
**タラの中華あんかけ** 金平ごぼう、わかめと二風菜かまぼこの和え物、麩の揚げ煮  
**242kcal** 塩分 3g  
**親子煮** 小松菜と油揚げの煮びたし、揚げ豆腐のカニあんかけ、オイスターソース和え  
**225kcal** 塩分 2.4g

**30** **Bセット** 冷蔵  
**厚揚げのそぼろ中華炒め** こんにゃくとちくわのピリ辛炒め、人参とツナのしりしり、野菜のカレー炒め  
**187kcal** 塩分 2.7g  
**ブリの照り焼き** 豆腐入り八宝菜、マッシュポテト、キャベツとちくわの胡麻酢和え  
**235kcal** 塩分 2.8g  
**鶏肉と野菜のトマト煮込み** 小松菜と卵の炒め物、がんもとの旨煮、大根の旨み炒め  
**212kcal** 塩分 2.4g

**46** **東北そだち国産もめん**  
 (2個分) (2p) **339円** 税込  
**47** **東北そだち国産きぬ**  
 (2個分) (2p) **339円** 税込  
 国産大豆を使用したこだわりの木綿豆腐と絹豆腐です。

**48** **亜麻仁の雫(鶏卵)**  
 (6個) **313円** 税込  
**49** **亜麻仁の雫(鶏卵)**  
 (10個) **410円** 税込  
 良質な飼料と徹底された衛生管理のもとで産まれたこだわりの卵です。  
 アレルゲン 卵

**50** 盛付例 冷蔵  
**ゆず辛子めんたいこ(切り)**  
 (90g) **510円** 税込  
 国産ゆず果汁を加えた明太調味液で漬け込み、氷温熟成で旨味を引き出した明太子です。  
 アレルゲン 小麦

※アレルギー表示対象8大品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)を含む場合、各商品の最後に記載しています。最終的には必ず実際の商品をご確認ください。 ※写真はイメージです。原料不潔や包材切替などの理由で、掲載の商品が変更となる場合がございますので、ご了承ください。 ※商品には細心の注意を払っておりますが、原料由来などの理由で万が一異物混入など品質に不備がございましたら、お近くの食材センターまでご連絡ください。 ※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。 ※注文書にご記入いただいた個人情報は食材宅配における商品サービスおよび代金決済確認等のために利用いたします。 ※日数表記の賞味期限は製造日からの期限を表示しておりますので、ご了承ください。 ※価格はすべて税込価格です。 ※掲載の価格は、株式会社ライオネット福島の小売価格です。 ※お問い合わせは各JAの支店・食材センターまで。

**新登場** 新しい商品です **おすすめ** 今月のおすすめ商品です

お届けする商品の調理法です。 電子レンジ トースター 焼く

お届けする商品の温度帯です。 冷蔵 冷蔵 常温

ご注文いただいた商品に印をつけて控えてご利用ください。



# あいちゃんセット



1回目	お届け品	2人用	3人用	4人用	2 2,060円(税込)	3 3,083円(税込)	4 3,715円(税込)
欠食締切日 <b>10/9 木</b> Aコース <b>11/5 水</b> Bコース <b>11/6 木</b>	お手製ハンバーグ	2個	3個	4個	<b>食材おすすめレシピCHECK!</b>		アレルギー 小麦・卵・乳 冷蔵
	赤魚灰干	2枚	3枚	4枚	アメリカ産の脂のりの良い赤魚をじっくりと時間をかけて灰干にしました。解凍後、グリルで焼いてどうぞ		冷蔵
	野菜春巻	4個	8個	8個	新鮮な野菜をふんだんに使用した春巻です。冷凍のまま170℃の油で揚げてどうぞ		アレルギー 小麦・乳 冷蔵
	オクラの浅漬け	6本	6本	8本	国産オクラを浅漬けにしました		アレルギー 小麦 冷蔵

2回目	お届け品	2人用	3人用	4人用	2 1,956円(税込)	3 2,541円(税込)	4 2,914円(税込)
欠食締切日 <b>10/16 木</b> Aコース <b>11/7 金</b> Bコース <b>11/8 土</b>	麓山高原豚肩切落とし	150g	200g	250g	<b>食材おすすめレシピCHECK!</b>		冷蔵
	開きあじ	2枚	3枚	4枚	良質なあじを開き加工しました。解凍後、グリルで焼いてどうぞ		冷蔵
	いかそうめん塩辛	110g	110g	110g	スルメイカの耳を原料に極細そうめん風に仕上げた塩辛です。温かいご飯に合せてどうぞ		冷蔵
	本格四川麻婆ソース	220g	220g	220g	豆腐と混ぜて温めるだけで簡単に本格的な麻婆豆腐が作れます。絹豆腐と一緒にどうぞ		アレルギー 小麦 常温
	食材豆腐(絹)	1丁	2丁	2丁	国産大豆使用		冷蔵

3回目	お届け品	2人用	3人用	4人用	2 2,211円(税込)	3 3,140円(税込)	4 3,928円(税込)
欠食締切日 <b>10/18 土</b> Aコース <b>11/10 月</b> Bコース <b>11/11 火</b>	豚肉の幽庵焼き	160g	240g	320g	豚肉をゆず風味のタレで味付けしました。解凍後、フライパンで焼いてどうぞ		アレルギー 小麦 冷蔵
	カラスカレイ切身	2切	3切	4切	<b>食材おすすめレシピCHECK!</b>		冷蔵
	三田屋コロッケ	2個	3個	4個	食材人気商品です！三田屋特製のパン粉を使用した冷めても美味しいコロッケです。冷凍のまま170℃~180℃の油で揚げてどうぞ		アレルギー 小麦・卵・乳 冷蔵
	<b>おすすめ</b> 三陸産たこ南蛮漬け	80g	100g	100g	三陸産のたこに玉ねぎを加えて特製のタレで味付けしました。解凍後、そのままどうぞ		アレルギー 小麦 冷蔵

4回目	お届け品	2人用	3人用	4人用	2 2,133円(税込)	3 3,034円(税込)	4 3,658円(税込)
欠食締切日 <b>10/21 火</b> Aコース <b>11/12 水</b> Bコース <b>11/13 木</b>	麓山高原豚ローススライス	150g	200g	250g	<b>食材おすすめレシピCHECK!</b>		冷蔵
	本メヌケ照り焼き	2切	3切	4切	脂のりの良い本メヌケを照り焼きのタレで味付けしました。解凍後、グリルで焼いてどうぞ		アレルギー 小麦 冷蔵
	カットチキンステーキ	100g	200g	200g	シンプルな味付けのチキンステーキです。解凍後、フライパンで焼いてどうぞ		アレルギー 乳 冷蔵
	岩手県産丸ごと浅漬けわかめ(生姜味)	80g	80g	120g	三陸釜石の海で育った良質なわかめとめかぶをふんだんに使用した生姜味の浅漬けわかめです		アレルギー 小麦 冷蔵
	ごま昆布	45g	90g	90g	北海道産昆布の旨味とごまの風味を生かした佃煮です		アレルギー 小麦 冷蔵

5回目	お届け品	2人用	3人用	4人用	2 1,879円(税込)	3 2,732円(税込)	4 3,528円(税込)
欠食締切日 <b>10/23 木</b> Aコース <b>11/14 金</b> Bコース <b>11/15 土</b>	国産豚ロースカツ	2枚	3枚	4枚	良質な国産豚ロース肉に生パン粉を付けました。冷凍のまま170℃の油で揚げてどうぞ		アレルギー 小麦・卵・乳 冷蔵
	塩ます切身	2切	3切	4切	鮮度良好な塩ますを切身にしました。解凍後、グリルで焼いてどうぞ		冷蔵
	<b>新商品</b> いわしとチーズのパクパク彩りバーグ	4個	6個	8個	いわしすり身と野菜がふんだんに入った彩りの良いお魚バーグです		アレルギー 小麦・乳 冷蔵
	鶏卵	6個	10個	10個	<b>食材おすすめレシピCHECK!</b>		アレルギー 卵 冷蔵

※表示価格は全て税込です。※本チラシに記載の価格は、(株)JA ライフクリエイト福島の希望小売価格です。※画像はイメージです。  
 ※各回のおすすめ食材のレシピを二次元コードよりご確認ください。

# 二次元コードからおすすめ食材レシピをチェック!

1 スマートフォンアプリのコードリーダーを起ち上げる。



2 右上にある二次元コードにスマートフォンをかざし、データを読み込む。

3 表示されたURLをタップすると、おすすめ食材を使ったレシピが表示されます。



1回目から10回目のおすすめ食材レシピを全部見られます!

6回目	お届け品	2人用	3人用	4人用	2 2,395円(税込)	3 3,209円(税込)	4 4,445円(税込)
欠食締切日 <b>10/28</b> 火 Aコース <b>11/17</b> 月 Bコース <b>11/18</b> 火	味付豚カルビ	150g	200g	250g	豚肉をご飯の進む甘口の焼肉タレに漬け込みました。解凍後、お好みの野菜と一緒に炒めてどうぞ <b>アレルギー</b> 小麦 <b>冷凍</b>		
	銀ひらす味醂漬け	2枚	3枚	4枚	鮮度の良い銀ひらすを味醂漬けにしました。解凍後、グリルで焼いてどうぞ <b>冷凍</b>		
	<b>おすすめ</b> 広島産かきフライ	6粒	9粒	12粒	身入れの良い時期に漁獲した広島産かきを衣を付けてフライにしました。冷凍のまま170℃~180℃の油で揚げてどうぞ <b>アレルギー</b> 小麦・乳 <b>冷凍</b>		
	神西湖産冷凍大和しじみ	100g	100g	200g	<b>食材おすすめレシピCHECK!</b> <b>冷凍</b>		

7回目	お届け品	2人用	3人用	4人用	2 2,071円(税込)	3 2,613円(税込)	4 3,115円(税込)
欠食締切日 <b>10/30</b> 木 Aコース <b>11/19</b> 水 Bコース <b>11/20</b> 木	麓山高原豚バラスライス	150g	200g	250g	<b>食材おすすめレシピCHECK!</b> <b>冷蔵</b>		
	さんま開き	2枚	3枚	4枚	国産のさんまを開き加工しました。解凍後、グリルで焼いてどうぞ <b>冷凍</b>		
	餃子ロール	4本	6本	8本	餃子をたべやすくロール状に仕上げました。フライパンで焼いてどうぞ <b>アレルギー</b> 小麦 <b>冷凍</b>		
	無着色たらこ	70g	70g	70g	低添加にこだわった食材オリジナルのたらこです。温かいご飯に合わせても、パスタに絡めても美味しく召し上がれます <b>冷凍</b>		

8回目	お届け品	2人用	3人用	4人用	2 1,624円(税込)	3 2,480円(税込)	4 3,016円(税込)
欠食締切日 <b>11/6</b> 木 Aコース <b>11/21</b> 金 Bコース <b>11/22</b> 土	麓山高原豚もも薄切り	150g	200g	250g	<b>食材おすすめレシピCHECK!</b> <b>冷蔵</b>		
	<b>おすすめ</b> 新物秋鮭切身	2切	3切	4切	北海道で漁獲された新物の秋鮭を切身にしました。無加塩のため、ムニエルやフライにおすすめです <b>冷凍</b>		
	ごろごろ国産ごぼうのメンチカツ	4個	6個	8個	国産ごぼうを鶏肉ベースの生地に混ぜ込んだカツです。冷凍のまま電子レンジで温めてどうぞ <b>アレルギー</b> 小麦・乳 <b>冷凍</b>		
	海鮮揚 かすてら	1枚	2枚	2枚	お好みの野菜と一緒に煮物やフライパンで焼いて醤油をかけて美味しくいただけます <b>冷蔵</b>		

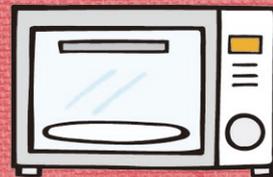
9回目	お届け品	2人用	3人用	4人用	2 2,002円(税込)	3 2,871円(税込)	4 3,481円(税込)
欠食締切日 <b>11/8</b> 土 Aコース <b>11/26</b> 水 Bコース <b>11/27</b> 木	鶏鍋セット	170g	200g	340g	鶏むね肉スライスとあっさりした鍋つゆの素をセットにしました。お好みの野菜や肉団子を加えてどうぞ <b>アレルギー</b> 小麦 <b>冷凍</b>		
	北海道産真たら切身(骨取り)	2切	3切	4切	北海道産の鮮度の良い真たらを骨取りの切身にしました。解凍後、ムニエルや鍋の具材にしてどうぞ <b>冷凍</b>		
	野菜入り肉団子	200g	300g	300g	鶏ひき肉とれんこんや人参等の食感の良い野菜を合わせた肉団子です。鍋の具材やお好みのタレにつけてどうぞ <b>アレルギー</b> 小麦 <b>冷凍</b>		
	ぷりぷりの海老バーグ	2個	3個	4個	鶏肉にぷりぷり食感の海老をたっぷり加えたハンバーグです。冷凍のままフライパンで焼いてどうぞ <b>アレルギー</b> 小麦・えび <b>冷凍</b>		
	国産大豆納豆小粒(2入)	1p	2p	2p	<b>食材おすすめレシピCHECK!</b> <b>アレルギー</b> 小麦 <b>冷蔵</b>		

10回目	お届け品	2人用	3人用	4人用	2 2,036円(税込)	3 2,712円(税込)	4 3,327円(税込)
欠食締切日 <b>11/11</b> 火 Aコース <b>11/28</b> 金 Bコース <b>11/29</b> 土	麓山高原豚肩小間肉	150g	200g	250g	<b>食材おすすめレシピCHECK!</b> <b>冷蔵</b>		
	鉢鮪切落し	130g	180g	230g	鮮度の良い鉢鮪の切落しです。解凍後、わさびしょう油でどうぞ <b>冷凍</b>		
	さばフライ	2枚	3枚	4枚	良質なさばに衣付けをしました。冷凍のまま170℃の油で揚げてどうぞ <b>アレルギー</b> 小麦・乳 <b>冷凍</b>		
	<b>新商品</b> 国産厚揚げ	1個	1個	1個	茨城県産の大豆を使用した厚揚げです <b>冷蔵</b>		

※表示価格は全て税込です。※本チラシに記載の価格は、(株)JA ライフクリエイト福島の希望小売価格です。※画像はイメージです。  
 ※各回のおすすめ食材のレシピを二次元コードよりご確認くださいませ。



# らくちんセット



1回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,747円(税込) ② 2,132円(税込)	
	若鶏さっぱり塩レモン焼	70g	140g		湯せんで約10分	アレルギー
欠食締切日 10/9 木	エビチリ	70g	140g		湯せんで約10分	アレルギー 卵・えび 冷凍
Aコース 11/5 水	紅はるか使用コロコロ焼きいもコロッケ	4個	6個		電子レンジ(500W)で約1分	アレルギー 小麦 冷凍
Bコース 11/6 木	ほうれん草の白和え	70g	70g		解凍後、そのままどうぞ	アレルギー 小麦・乳 冷凍
	こうや豆腐の揚げ煮	4個	4個		湯せんで約6分	アレルギー 小麦 冷凍

2回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,749円(税込) ② 2,044円(税込)	
	ホワイトソースハンバーグ	80g	160g		湯せんで約10分	アレルギー
欠食締切日 10/16 木	レンジで簡単あじフライ	70g	140g		電子レンジ(500W)で約1分10秒	アレルギー 小麦・乳 冷凍
Aコース 11/7 金	味付海鮮めかぶ丼	140g	140g		解凍後、温かいご飯にかけてどうぞ	アレルギー 小麦 冷凍
Bコース 11/8 土	人参とコーンのバター炒め	70g	70g		湯せんで約3分	アレルギー 小麦・乳 冷凍
	だしがきいた切昆布煮	70g	70g		解凍後、そのままどうぞ	アレルギー 小麦 冷凍

3回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,702円(税込) ② 2,358円(税込)	
	鶏ごぼう	80g	160g		湯せんで約10分	アレルギー
欠食締切日 10/18 土	レンジで焼き魚 しまほっけ	1切	2切		電子レンジ(500W)で約5分	冷凍
Aコース 11/10 月	春雨とそばろのピリ辛煮	70g	140g		湯せんで約3分	アレルギー 小麦 冷凍
Bコース 11/11 火	ちょっとこまめなひじき豆	100g	100g		そのままどうぞ	アレルギー 小麦 常温
	イカと大根の煮物(惣菜)	80g	160g		湯せんで約5分	アレルギー 小麦 冷蔵

4回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,599円(税込) ② 1,867円(税込)	
	国産ミニ豚丼の具	80g	160g		湯せんで約10分	アレルギー
欠食締切日 10/21 火	ホキ西京焼	60g	120g		湯せんで約10分	冷凍
Aコース 11/12 水	がんもどきの煮物	4個	4個		解凍後、そのままどうぞ	アレルギー 小麦 冷凍
Bコース 11/13 木	お豆の王様 しょう油味	100g	100g		そのままどうぞ	アレルギー 小麦 常温
	玉子とうふ	3個	3個		添付のたれをかけてどうぞ	アレルギー 小麦・卵 冷蔵

5回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,309円(税込) ② 1,723円(税込)	
	鶏肉のトマトガーリックチキン	80g	160g		湯せんで約10分	
欠食締切日 10/23 木	タラのカレーパン粉焼き	1切	2切		電子レンジ(500W)で約1分	アレルギー 小麦・乳 冷凍
Aコース 11/14 金	氷温あごだし旨味たらこ(切子)	60g	60g		解凍後、そのままどうぞ	アレルギー 小麦 冷凍
Bコース 11/15 土	東北そだち国産きぬ(2個分け)	1p	1p		湯豆腐や温奴にしてどうぞ	冷蔵

※表示価格は全て税込です。※本チラシに記載の価格は、(株)JAライフクリエイト福島希望小売価格です。※画像はイメージです。

# 商品紹介



## 10回目 濃厚デミグラスソースハンバーグ

国産豚肉を使用したコクのあるハンバーグに本格的なデミグラスソースを合わせました。



6回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,542円(税込) ② 1,943円(税込)	
	欠食締切日	酢豚	70g	140g		湯せんで約10分
10/28火	骨まで柔らか!まいわしみぞれ煮	2尾	4尾		湯せんで約10分	アレルギー 小麦 冷凍
Aコース	野菜の胡麻和え	70g	70g		解凍後、そのままどうぞ	アレルギー 小麦・乳 冷凍
11/17日	ふんわり肉詰めいなり煮(国産竹の子入り)	140g	140g		湯せんで約8分	アレルギー 小麦 冷凍
Bコース	鳴門産茎わかめやわらか煮	40g	40g		解凍後、そのままどうぞ	アレルギー 小麦 冷凍
11/18火						

7回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,528円(税込) ② 2,285円(税込)	
	欠食締切日	鶏肉のあんかけ風	80g	160g		湯せんで約10分
10/30木	赤魚昆布煮	80g	160g		湯せんで約10分	アレルギー 小麦 冷凍
Aコース	国産ひじき煮	70g	70g		解凍後、そのままどうぞ	アレルギー 小麦 冷凍
11/19水	筍と菜の花のしんじょう	65g	130g		湯せんで約10分	アレルギー 小麦・えび 冷凍
Bコース	いつものおみそ汁贅沢炒め野菜	1個	2個		耐熱容器に商品を入れ、熱湯を注いでどうぞ	アレルギー 小麦・乳 常温
11/20木						

8回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,623円(税込) ② 2,215円(税込)	
	欠食締切日	国産豚肉の玉葱ソース	80g	160g		湯せんで約10分
11/6木	ブリ照焼き	55g	110g		湯せんで約10分	アレルギー 小麦 冷凍
Aコース	国産野菜のナムル	80g	80g		解凍後、そのままどうぞ	アレルギー 小麦 冷凍
11/21金	大葉入りつくね	2個	4個		電子レンジ(500W)で約3分	アレルギー 小麦・卵・乳 冷凍
Bコース	食材小粒納豆	1p	1p		添付のたれとお好みで辛子を入れてどうぞ	アレルギー 小麦 冷蔵
11/22土						

9回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,280円(税込) ② 1,797円(税込)	
	欠食締切日	鶏から揚げのおろし和え	80g	160g		湯せんで約10分
11/8土	びんちょうまぐるスライス丼	65g	130g		流水解凍後、ご飯にのせて添付のたれをかけてどうぞ	アレルギー 小麦 冷凍
Aコース	白菜と厚揚げの煮物	80g	80g		解凍後、そのままどうぞ	アレルギー 小麦・乳 冷凍
11/26水	宮城県産めかぶ	40g	40g		解凍後、お好みのタレをかけてどうぞ	冷凍
Bコース						
11/27木						

10回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,453円(税込) ② 2,125円(税込)	
	欠食締切日	濃厚デミグラスソースハンバーグ	140g	280g		湯せんで約10分
11/11火	氷温造りさばのおろし煮	90g	180g		湯せんで約7分	アレルギー 小麦 冷凍
Aコース	中華うま煮(醤油味)	100g	200g		湯せんで約10分	アレルギー 小麦・卵 冷凍
11/28金	温泉たまご	2個入	2個入		添付のたれをかけてどうぞ	アレルギー 小麦・卵 冷蔵
Bコース						
11/29土						

※表示価格は全て税込です。※本チラシに記載の価格は、(株)JAライフクリエイト福島の希望小売価格です。※画像はイメージです。

# 食材アンケート兼プレゼント申込書

申込締切 2025年12月10日



今月の月替わりプレゼント!!

味のなり (1袋[5枚入×2]) 冷蔵 アレルゲン 小麦

## プレゼント条件

月替わりプレゼントは欠食せずに(あいちゃんセット・らくちんセット各10回、贅沢セット8回)ご利用いただいた方から抽選で県内10名様にプレゼントいたします。

JAふれあい食材クックパッドレシピ



アンケートを記入し、プレゼント申込書を締切日までに直接ふれあいさんに手渡すか食材センターへFAXにて提出していること。



フリガナ お名前(ご契約者様名)	年齢 歳	性別 <input type="radio"/> 男 <input type="radio"/> 女	電話番号
ご職業 <input type="radio"/> 会社員 <input type="radio"/> JA職員 <input type="radio"/> 農家 <input type="radio"/> その他	家族構成 <input type="radio"/> 単身 <input type="radio"/> 2人 <input type="radio"/> 3人 <input type="radio"/> 4人 <input type="radio"/> 5人 <input type="radio"/> 6人 <input type="radio"/> その他		
ご利用コース名	あいちゃんセット <input type="radio"/> 2人用 <input type="radio"/> 3人用 <input type="radio"/> 4人用 <input type="radio"/> らくちんセット <input type="radio"/> 1人用 <input type="radio"/> 2人用 <input type="radio"/> 贅沢セット		
ご利用について <input type="radio"/> 休まず利用しました <input type="checkbox"/> ※○をつけてください。	食材センター名		

食材アンケート	11月のおいしかった食材を3品ご記入ください	商品・サービスに関するご意見をお聞かせください
	① _____	良い点 { _____ } 気になる点 { _____ }
	② _____	
③ _____		

※ご応募いただく個人情報は、JAからのご連絡、商品のお届け、および、JAの提供する商品、サービスに関する各種情報の提供に利用します。

## お問い合わせ・お申し込み

### 株JAふくしま未来サービス

食材センター福島	☎024(546)2271	FAX 024(546)3212
食材センター伊達	☎024(575)0444	FAX 024(575)0454
食材センター安達	☎0243(33)2795	FAX 0243(34)3181

### JA福島さくら

食材センター郡山	☎024(926)0025	FAX 024(926)0617
食材センターたむら	☎0247(82)5251	FAX 0247(82)5269
食材センターいわき	☎0246(38)3016	FAX 0246(38)7751

### JA夢みなみ

白河・石川食材センター	☎0247(26)9668	FAX 0247(56)1052
(株)JAサービス夢みなみ 須賀川地区食材センター	☎0248(72)2588	FAX 0248(31)1275

### JA東西しらかわ

食材センター東西しらかわ	☎0247(23)1355	FAX 0247(23)1357
--------------	---------------	------------------