

Aコース

Bコース

5月

6火

おすすめ献立

- 刺身盛り合わせ
- 鮭の焼き物、やりいかと里芋の煮物、べったら漬

2人用価格 3,305円(税込)

| お届け品 / 温度帯        | 2人用          |
|-------------------|--------------|
| 生からつくだまぐろサク       | 冷凍 120g      |
| あじ刺身              | NEW 冷凍 80g   |
| 熟成紅鮭切身            | 冷凍 2切 (140g) |
| 国内産やりいか (煮付・炒め物用) | 冷凍 レシビ 150g  |
| 江戸べったら漬           | チルド 1個入      |

Aコース

Bコース

19月

20火

おすすめ献立

- 銀だらの煮付、白石温麺
- 赤魚開き干し焼き、さんま黒酢煮

2人用価格 3,532円(税込)

| お届け品 / 温度帯  | 2人用          |
|-------------|--------------|
| 銀だら切身       | 冷凍 2切 (140g) |
| 白石温麺(めんつゆ付) | NEW 常温 2人用   |
| 小田原籠清豆かま(紅) | チルド 120g     |
| 銀座伴助 赤魚開き干し | 冷凍 1枚        |
| さんま黒酢煮      | 冷凍 100g      |

Aコース

Bコース

7水

8木

おすすめ献立

- 漁師のたこめし、カレイの唐揚げ
- 真ほっけ開きの焼き物、明太子

2人用価格 3,380円(税込)

| お届け品 / 温度帯      | 2人用          |
|-----------------|--------------|
| 瀬戸内産 漁師のたこめし    | 冷凍 2合用       |
| 丸ごと食べられるカレイの唐揚げ | 冷凍 4枚 (260g) |
| 礼文島産真ほっけ開き      | 冷凍 1枚 (250g) |
| 無着色辛子明太子        | 冷凍 50g       |

Aコース

Bコース

21水

22木

おすすめ献立

- 真あじ開きの焼き物、ひじきの煮物
- フライ盛り合わせ

2人用価格 2,948円(税込)

| お届け品 / 温度帯     | 2人用              |
|----------------|------------------|
| 沼津「和助」真あじ開き    | NEW 冷凍 2枚 (160g) |
| 釜あげひじき         | 冷凍 100g          |
| 日光国産大豆油あげ      | チルド 2枚入          |
| 海老屋がつくった海老フライ  | 冷凍 4尾 (160g)     |
| 雪室熟成じゃがいものコロッケ | 冷凍 2個 (140g)     |

Aコース

Bコース

9金

10土

おすすめ献立

- カラスカレイのホイル焼き、白身魚とチーズの磯辺焼き
- さんまの塩焼き、めかぶ

2人用価格 2,344円(税込)

| お届け品 / 温度帯   | 2人用              |
|--------------|------------------|
| カラスカレイ切身     | 冷凍 レシビ 2切 (160g) |
| 白身魚とチーズの磯辺焼き | 冷凍 6個 (132g)     |
| 冷凍さんま        | 冷凍 2尾            |
| 宮城県産めかぶ      | 冷凍 80g           |

Aコース

Bコース

26月

27火

おすすめ献立

- さわら京風味噌漬焼き、ホタテの旨塩炒め
- ねぎとろ、3種のきのこ根野菜のしんじょう

2人用価格 2,462円(税込)

| お届け品 / 温度帯            | 2人用          |
|-----------------------|--------------|
| さわら京風味噌漬              | 冷凍 2切 (160g) |
| フライパンでつくるホタテ旨塩焼き      | 冷凍 150g      |
| 本鰯入ネギトロ               | 冷凍 90g       |
| 3種のきのこ根野菜のしんじょう(生姜あん) | 冷凍 2袋 (130g) |

Aコース

Bコース

14水

15木

おすすめ献立

- さばの焼き物、山椒ちりめん
- いかの甘酢あん炒め、にら餃子

2人用価格 2,344円(税込)

| お届け品 / 温度帯              | 2人用            |
|-------------------------|----------------|
| 塩さば あごだし仕込み             | 冷凍 2切 (160g)   |
| 京風 山椒ちりめん               | チルド 40g        |
| フライパンでできる! いかの甘酢あん(たれ付) | 冷凍 150g+ たれ40g |
| にら餃子                    | 冷凍 8個 (144g)   |

Aコース

Bコース

28水

29木

おすすめ献立

- めかじきのソテー、ししゃもの焼き物
- 海鮮トマトバジルピザ、おさかなピクルス、かぼちゃポタージュ

2人用価格 3,434円(税込)

| お届け品 / 温度帯              | 2人用              |
|-------------------------|------------------|
| メカジキ切身                  | 冷凍 2切 (140g)     |
| 子持ちからふとししゃも             | 冷凍 120g          |
| 海鮮トマトバジルピザ              | NEW 冷凍 1枚 (250g) |
| おさかなピクルス サーモン×燻製風味×ピネガー | NEW 冷凍 50g       |
| 北海道かぼちゃポタージュ            | NEW 常温 1袋        |

材料(2人分)

国内産やりいか(煮付・炒め物用) 150g

里芋 300g

A 砂糖・酒・みりん 各大さじ1

A 和風だしの素 小さじ1

A 水 500ml

しょうゆ 大さじ2

絹さや(塩茹で) お好みで

作り方

- やりいかは解凍して水洗いし、水気を拭き取る。
- 里芋は皮を剥いて食べやすく切る。
- 小鍋にA、②を入れて中火で加熱する。
- 里芋に火が通ったら①、しょうゆを加えて煮る。
- いかに火が通ったら器に盛り付け、絹さやを飾る。

国内産やりいか(煮付・炒め物用)を使って

里芋の煮かき物と

食材 お届け日

Aコース 5月

Bコース 6火

レシピ 掲載中

材料(2人分)

カラスカレイ切身 2切(160g)

塩・こしょう 少々

しめじ(ほぐす) 1/2パック

玉ねぎ(うす切り) 1/2個

A みそ・マヨネーズ 各大さじ1

A みりん 小さじ2

アルミホイル 30cm×2枚

万能ねぎ(小口切り) 適量

作り方

- カラスカレイは解凍して水洗いし、水気を拭き取る。
- アルミホイルを広げて①をのせ、塩・こしょうを振る。しめじ、玉ねぎ、混ぜ合わせたAの半量をのせて包む。残りも同様に作る。
- フライパンに②をのせ、水大さじ4(分量外)を入れて蓋をし、中火で10〜13分蒸し焼きにする。
- アルミホイルを広げて器にのせ、万能ねぎを散らす。

カラスカレイのホイル焼き

食材 お届け日

Aコース 9金

Bコース 10土

レシピ 掲載中