

ふれあい食材で
毎日おいしく!!

超簡単!! 調理例

レシピはほんの一例です。くわしくはJAふれあい食材「クッキングアドバイス」でご紹介!!

夕食の献立は、
コレで決定!!



バランス基本コース(2人用)

- 麓山高原豚豚バラスライス.....150g
- 紅鮭切身.....2切
- 青森県産ボイルほたて(生食用).....150g
- 国産大豆揚げ.....2枚

魚・肉・加工品・日配品・揚げ物など、日頃の献立を決めやすいバラエティに富んだコースです。

メニュー例

豚肉の冷しゃぶ
茹なす添え

プラス

ほたてとブロッコリーの
ガーリックバター炒め



メニュー例

焼き魚(紅鮭)

プラス

揚げと卵の煮物



メニュー例

さば味噌煮

プラス

あんかけ豆腐



メニュー例

若鶏の生姜焼き

プラス

七目ひじき豆



すこやか調理済簡単コース(1人用)

- さば味噌煮.....1切
- かにあんかけの素.....80g
- 国産大豆豆腐(絹).....1丁
- 国産若鶏の生姜焼き.....80g
- 七目ひじき豆.....50g

塩分を控え、和・洋・中の素材を活かした季節感あるコースです。温めるだけで出来たての味が楽しめます。

ほがらか野菜付コース(2人用)

- 福島県産豚肩切落し.....150g
- 貝割れ菜.....1パック
- 水菜.....1袋
- 人参.....1本
- ブリ塩麹漬.....2切
- しらす干し.....50g
- あおばた寄せ豆腐.....1個
- 国産鶏ささみ.....2本
- きゅうり.....1本

届いた品だけでお食事が完成!レシピも付いています。野菜は丸ごと届くから鮮度良好です。

メニュー例

豚肉と水菜の
さっと炒め

プラス

しらすおかか
冷や奴



メニュー例

焼き魚(ぶり塩麹漬)

プラス

ささみときゅうりの
中華和え



お問い合わせ先

または...

(株)JAライフクリエイト福島 食材課
TEL.024-942-5063 FAX.024-942-0681
ホームページ <http://www.jalcf.jp>

JAふれあい食材

便利です!!

加入者! 募集中!

JA ふれあい食材



なるほど!! JAふれあい食材 は毎日の食卓の味方です!!

JAふれあい食材は3つの約束を守ります

1 安心 肉・野菜は国産!

牛・豚・鶏はもちろん、餃子やハンバーグなど加工品に至るまで、肉類は全て国産



2 新鮮 魚介類は新鮮!

とれたての魚を急速冷凍してお届けするので、とても新鮮!!



3 低添加 加工品は低添加!

不要な添加物は加えていません。また、冷凍加工品は国内製造品のみを使用しております。



なるほど みてわかる!読んで納得!!

食材豆知識

本当はこわい! 食品添加物

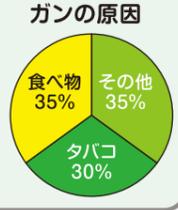
添加物はなぜ悪いの?

食品添加物の毒性

食品添加物は意図的に食品に加えられるもの!!

- 慢性毒性
- 発がん性
- 催奇形性

母親の胎盤を通過してしまう物質がある



ふれあい食材で 使用不可としている添加物

合成着色料 発がん性の疑いから外国では赤104号、赤106号、赤2号は使用禁止。コチニールも変異原性がある。	発色剤 (亜硝酸塩) 魚に含まれるニトロソアミンと反応して強力な発がん性物質ニトロソアミンを発生させる。	安定剤 (リン酸塩) 多量に摂取すると石灰沈着が起こり、骨中のカルシウムが溶け出す。	BHT・BHA等 (酸化防止剤) 毒性として発育不良・肝臓障害の他、亜硝酸Naと反応して発がん性物質エチルニトロソアミンをつくる。
結着剤 (リン酸塩等)	漂白剤 (亜塩素酸Na等)	防カビ剤 (オルトフェニルフェノール(OPP)等)	合成甘味料 (サッカリン等)
保存料 (ソルビン酸等)	殺菌剤 (次亜塩素酸Na等)		

食材用無着色たらこと一般流通品たらこを比較しました

写真からたらこの色が明らかに違うことがわかります。これは添加物によるものです。添加物である発色剤の亜硝酸ナトリウムは魚などに含まれるアミノ酸と反応して強い発がん性物質ニトロソアミンという物質をつくります。無着色だからといって安心は出来ません。必ずラベルを確認しましょう。



食品中の放射性物質自主検査を実施しています!!

JAふれあい食材の放射能検査基準

- 検査機器: 食品放射線汚染検査装置(ANNA)
- 検査結果は(株)JAライフクリエイト福島ホームページに掲載しています。
- 検査項目: 食品放射線汚染検査装置(ANNA)
- 検査結果は(株)JAライフクリエイト福島ホームページに掲載しています。

7コース+

好んで選べる!

Aコース 月・水・金 Bコース 火・木・土

1日おきに週3回お届け ※日祭日、お盆、お正月は休みとなります。

ふれあい子ヨイスメニュー
いつものコースにプラス! 人気商品・お弁当材料・スイーツが満載!!
もう少し量が欲しいとき、もう一品欲しいとき、お好きな商品をいろいろ選べるメニューです。

基本バランスコース 2人用

肉と魚のバランスメニュー。

魚と肉のバランスを考えた内容で、素材を中心に加工品や日配品、揚げ物などバラエティーに富んだコースです。

約18,360円(税込価格)
1回あたり約1,670円(税込価格)

※3人用、4人用もごさいます。

日本型食生活を提案します!

ごはんを中心に肉・魚・野菜・乳製品などをバランスよく食べることが重要です。JAふれあい食材では、ごはんに合うおさがりが作れる良質な食材をお届けします。

基本コース1回分メニューの一例

- 麓山高原豚 豚もも薄切り.....150g
- 豊後水道産真あじ開き一夜干し.....2枚
- 小女子.....50g
- 国産大豆木綿豆腐.....1丁

すこやか調理済簡単コース 1人用

簡単便利でらくらくメニュー。

温めるだけでそのまま食べられて、お手軽にお食事ができます。

約14,040円(税込価格)
1回あたり約1,280円(本体価格)

調理不要! おいしい!

ご高齢者や単身赴任のお父さんにもお勧めです!低添加ですのでお子様も安心して食べられます。

毎日食べる食材だから、和・洋・中それぞれの素材を活かして、季節感を取り入れた飽きのこない献立づくりをしております。

すこやかコース1回分メニューの一例

- さんまの塩焼き.....1尾
- ほうれん草の白和え...80g
- レンジでコロケ...4個
- 納豆.....1パック
- チーズ入り笹かま...2本

ほがらか野菜付コース

忙しい方に最適な簡単コース。お届け食材で調理できる簡単・便利なコースです。

約21,600円(税込価格)から
1回あたり約1,970円(本体価格)から

※3人用もごさいます。

いきいきお魚コース

魚料理の好きな方にオススメ。魚を多くし、肉を控えた内容で、魚の好きな方におすすめのコースです。

約18,360円(税込価格)から
1回あたり1,670円(本体価格)から

※3人用、4人用もごさいます。

はっちゃんお肉コース

育ち盛りには、お肉を多めに。肉を多くし、魚を控えた内容で、肉の好きな方・育ち盛りのお子さんがある方におすすめのコースです。

約18,360円(税込価格)から
1回あたり1,670円(本体価格)から

※3人用、4人用もごさいます。

あじわいコース

月8回届く、こだわり食材。安全安心な地域特産品や、JAこだわりの食材を月8回(週2回)お届けします。

約13,824円(税込価格)から
1回あたり1,730円(本体価格)から

なごやか6人コース

大家族の方に最適。6人分の食材で、バランス良く変化のあるメニューのコースです。

約37,584円(税込価格)から
1回あたり3,420円(本体価格)から