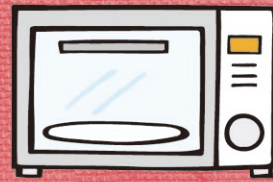




# らくちんセット



|        |                          |      |      |                                 |                           |                 |
|--------|--------------------------|------|------|---------------------------------|---------------------------|-----------------|
| 1回目    | お届け品                     |      | 1人用  | 2人用                             | ① 1,399円(税込) ② 1,873円(税込) |                 |
|        | 鶏肉の旨塩煮                   | 80g  | 160g |                                 | 湯せんで約10分                  | アレルギー 小麦 冷凍     |
|        | タラの中華あんかけ                | 1切   | 2切   |                                 | 湯せんで約6分                   | アレルギー 小麦・卵 冷凍   |
|        | レンジDEスティックコロッケ           | 2個   | 4個   |                                 | 電子レンジ (500W) で約50秒        | アレルギー 小麦・乳 冷凍   |
|        | 豚肉と大豆のトマト煮               | 80g  | 80g  |                                 | 湯せんで約8分                   | アレルギー 乳 冷凍      |
| 12/2火  | ほっこり大学いも                 | 70g  | 70g  |                                 | 湯せんで約2分                   | アレルギー 小麦 冷凍     |
| 2回目    | お届け品                     |      | 1人用  | 2人用                             | ① 1,672円(税込) ② 2,095円(税込) |                 |
|        | 豚肉のプルコギ風炒め               | 80g  | 160g |                                 | 湯せんで約10分                  | アレルギー 小麦 冷凍     |
|        | アジおろし煮                   | 80g  | 160g |                                 | 湯せんで約10分                  | アレルギー 小麦 冷凍     |
|        | つくね (カレー風味)              | 70g  | 140g |                                 | 電子レンジ (500W) で約3分         | アレルギー 小麦・卵・乳 冷凍 |
|        | 焼ちくわいそべ天                 | 2本   | 2本   |                                 | 電子レンジ (500W) で約2分         | アレルギー 小麦 冷凍     |
| 12/4木  | 東北そだち国産きぬ (2個分け)         | 1p   | 1p   | 湯豆腐や温奴にどうぞ 冷蔵                   |                           |                 |
| 3回目    | お届け品                     |      | 1人用  | 2人用                             | ① 1,862円(税込) ② 2,319円(税込) |                 |
|        | 若鶏のトマトソース煮込み             | 90g  | 180g |                                 | 湯せんで約10分                  | アレルギー 小麦・乳 冷凍   |
|        | ねぎとろ                     | 50g  | 100g | 解凍後、ねぎとろ丼にどうぞ 冷凍                |                           |                 |
|        | トースターでサクサク国産とうもろこしのり塩天   | 2個   | 4個   |                                 | 電子レンジ (500W) で約2分         | アレルギー 小麦・卵・乳 冷凍 |
|        | 国産ゴボウと人参のキンピラ            | 70g  | 70g  | 解凍後、そのままどうぞ アレルギー 小麦 冷凍         |                           |                 |
| 12/9火  | 新潟産なめ茸                   | 60g  | 60g  | そのままどうぞ アレルギー 小麦 常温             |                           |                 |
| 4回目    | お届け品                     |      | 1人用  | 2人用                             | ① 1,650円(税込) ② 2,101円(税込) |                 |
|        | 豚肉の五目あんかけ                | 100g | 200g |                                 | 湯せんで約10分                  | アレルギー 小麦・卵 冷凍   |
|        | サバスタミナ焼                  | 55g  | 110g |                                 | 湯せんで約10分                  | アレルギー 小麦 冷凍     |
|        | ひとくち肉団子てりやきソース (湯煎)      | 100g | 100g |                                 | 湯せんで約15分                  | アレルギー 小麦 冷凍     |
|        | キャベツたっぷりおさかなミニバーグ        | 2個   | 4個   |                                 | 電子レンジ (500W) で約50秒        | アレルギー 小麦・卵 冷凍   |
| 12/11木 | 揚蒲鉾玉ねぎ天                  | 50g  | 90g  | 解凍後、そのままどうぞ アレルギー 卵・乳 冷凍        |                           |                 |
| 5回目    | お届け品                     |      | 1人用  | 2人用                             | ① 1,577円(税込) ② 2,201円(税込) |                 |
|        | 鶏肉のピカタ                   | 80g  | 160g |                                 | 湯せんで約10分                  | アレルギー 小麦・卵 冷凍   |
|        | サケ粕焼                     | 60g  | 120g |                                 | 湯せんで約10分                  | 冷凍              |
|        | レンジDE簡単！国産芝海老の唐揚げ (のり塩味) | 100g | 150g |                                 | 電子レンジ (500W) で約3分         | アレルギー 小麦・えび 冷凍  |
|        | 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 |                           |                 |

※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 銀さし造り

北海道産の天然鮭を「ピチット」を使用して風味豊かな味に仕上げました。解凍後、食べやすい大きさに切って、お刺身やカルパッチョにどうぞ。



|                                                                                                                       |                 |     |      |                           |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|------|---------------------------|---------------|
| <div>6回目</div> <div>欠食締切日</div> <div>11/29土</div> <div>Aコース</div> <div>12/15月</div> <div>Bコース</div> <div>12/16火</div> | お届け品            | 1人用 | 2人用  | ① 1,547円(税込) ② 1,954円(税込) |               |
|                                                                                                                       | 肉じゃが風煮物         | 80g | 160g | 湯せんで約12分                  | アレルギー 小麦 冷凍   |
|                                                                                                                       | ブリ塩焼            | 55g | 110g | 湯せんで約10分                  | 冷凍            |
|                                                                                                                       | いかだんご           | 2個  | 4個   | 電子レンジ (500W) で約4分         | アレルギー 卵 冷凍    |
|                                                                                                                       | 玉子焼き            | 2個  | 2個   | 湯せんで約1分                   | アレルギー 小麦・卵 冷凍 |
|                                                                                                                       | 紀州産梅入り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   |

|                                                                                                                      |                |     |      |                           |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----|------|---------------------------|---------------|
| <div>7回目</div> <div>欠食締切日</div> <div>12/2火</div> <div>Aコース</div> <div>12/17水</div> <div>Bコース</div> <div>12/18木</div> | お届け品           | 1人用 | 2人用  | ① 1,375円(税込) ② 2,029円(税込) |               |
|                                                                                                                      | 直火焼国産鶏ハラミ (味付) | 80g | 160g | 電子レンジ (500W) で約1分30秒      | アレルギー 小麦・卵 冷凍 |
|                                                                                                                      | キハダ切落し         | 80g | 160g | 解凍後、わさびしょう油でどうぞ           | 冷凍            |
|                                                                                                                      | 麩の揚げ煮          | 4個入 | 4個入  | 湯せんで約2分                   | アレルギー 小麦 冷凍   |
|                                                                                                                      | 白胡麻豆腐こだわりみそたれ付 | 80g | 160g | 添付のたれをかけてどうぞ              | 常温            |

|                                                                                                                      |                |      |      |                           |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------|------|---------------------------|---------------|
| <div>8回目</div> <div>欠食締切日</div> <div>12/2火</div> <div>Aコース</div> <div>12/22月</div> <div>Bコース</div> <div>12/23火</div> | お届け品           | 1人用  | 2人用  | ① 1,785円(税込) ② 2,610円(税込) |               |
|                                                                                                                      | 肉団子の黒酢あん       | 100g | 200g | 湯せんで約10分                  | アレルギー 小麦・卵 冷凍 |
|                                                                                                                      | サワラ西京焼         | 60g  | 120g | 湯せんで約10分                  | 冷凍            |
|                                                                                                                      | ごっつ厚いお好み焼き イカ玉 | 1枚   | 2枚   | 電子レンジ (500W) で約6分30秒      | アレルギー 小麦・卵 冷凍 |
|                                                                                                                      | 柑橘大根なます        | 80g  | 80g  | 解凍後、そのままどうぞ               | 冷凍            |

|                                                                                                                      |                |      |      |                           |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------|------|---------------------------|---------------|
| <div>9回目</div> <div>欠食締切日</div> <div>12/4木</div> <div>Aコース</div> <div>12/24水</div> <div>Bコース</div> <div>12/25木</div> | お届け品           | 1人用  | 2人用  | ① 1,269円(税込) ② 1,750円(税込) |               |
|                                                                                                                      | 和風ハンバーグ        | 80g  | 160g | 湯せんで約10分                  | アレルギー 小麦・卵 冷凍 |
|                                                                                                                      | 赤魚幽庵焼          | 55g  | 110g | 湯せんで約10分                  | アレルギー 小麦 冷凍   |
|                                                                                                                      | 4種の国産野菜 野菜かき揚げ | 1個   | 2個   | 室温 (約20℃) で1時間解凍してどうぞ     | アレルギー 小麦 冷凍   |
|                                                                                                                      | 炊きたて金時豆        | 120g | 120g | そのままどうぞ                   | 冷蔵            |

|                                                                                                                       |             |      |      |                           |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|------|---------------------------|---------------|
| <div>10回目</div> <div>欠食締切日</div> <div>12/9火</div> <div>Aコース</div> <div>12/26金</div> <div>Bコース</div> <div>12/27土</div> | お届け品        | 1人用  | 2人用  | ① 1,414円(税込) ② 1,771円(税込) |               |
|                                                                                                                       | 鶏肉のマスタードソテー | 80g  | 160g | 湯せんで約10分                  | 冷凍            |
|                                                                                                                       | 銀さし造り       | 70g  | 100g | 解凍後、食べやすい大きさに切り分けてどうぞ     | 冷凍            |
|                                                                                                                       | プレーンオムレツ    | 1個   | 2個   | 電子レンジ (500W) で約1分         | アレルギー 小麦・卵 冷凍 |
|                                                                                                                       | 国産煮しめごぼう    | 150g | 150g | そのままどうぞ                   | アレルギー 小麦 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。