

★お子様と一緒に!パパにもできる!★
簡単レシピついてます

パパッと おいしい 時短デリ

- 1 誰でもラクラク
- 2 カット下処理済み
- 3 遅帰りでも手作り

忙しいお母さんの 強い強い味方

詳しくは、コープファミリーのP16をご覧ください



野菜+肉+夕しめが全て揃い、それだけで
作れるものや冷凍の惣菜+たれで作れる
簡単セットをご用意しております。

フライパンで簡単!
甘みのあるほどと食感の良いアスパラ

約3~5分
約2~3人分

ポイルほたて貝(北海道産)、アスパラガス(ベール産)、たれのセット。

166 kcal 糖質0g 凍蔵

ほたてとアスパラの中華炒め

100g 80kcal 糖質1.3g

期間限定 値下げ

本体 398円

12月 麦刈

阪神低温 (具材170g、たれ30g) (税込430円)

約5分 2人分 卵を用意するだけ!

100g 145kcal 糖質1.65g

キャベツ、ルウ、ソース、豚肉、マヨネーズ、生姜、天玉、鰹節、青のり各2個入。

159 kcal 糖質0g 凍蔵

ぼてぢゅう総本家 お好み焼(とん玉)

100g 111007

お届け日を含め3日 剛麦

400g・2人前 本体 528円

北山食品工業 前回5月1回本体568円 (税込570円)

約10分 2人分 新玉ねぎの甘みを楽しむ一品!

1人前(172g) 258kcal 糖質1.8g

玉葱、人参、キャベツ、万能ねぎ、国産豚肉こまぎれ、たれのセット。

158 kcal 糖質0g 凍蔵

レンジで簡単!
新玉ねぎの塩だれ蒸し豚セット

100002

お届け日を含め2日 麦

デリアテール (具材295g、たれ50g) 本体 798円 (税込862円)

“顔がみえる”
地元の商品が大集合!!

じゅもーる

石川県を中心とした
北陸3県の商品です



無添加・発酵食品です!

担当:小川

今回はお得な1本増量!

担当:橋本

今回は10月予定。
今回をお見逃しなく。

担当:得田

石川県

冷やしあめ

コップにじろ飴大さじ1、すりおろし生姜小さじ1、お湯大さじ1を入れて混ぜる。氷を入れて、麦茶(100cc)を注ぎ混ぜたら完成!

砂糖不使用

100g 382kcal 糖質0g

183466 6月3日

じろ飴(米飴) (100g) 本体 340円 (税込367円)

12月 横井商店

お好みの味付けで

加熱してありません

1本 本体64円

100g 297kcal 糖質0.09g

1139 次回未定 凍蔵

国産豚バラねぎま串 (290g・10本) 本体 640円 (税込691円)

6月 国産/田中畜産

今季初

今回より量目変更

100g 18kcal 糖質2.3g

活きた植物性乳酸菌入り

少し辛みを残したサラダ感覚のミニ紅白大根です。

1142 次回未定 凍蔵

20日大根浅漬 (90g) 本体 178円 (税込192円)

10日 三里浜特産農業協同組合

ポイント
プレゼント
クイズ!

Q 今回のコープおすすめ情報便では、忙しいお母さんの強い強い味方「パパッとおいしい」?「デリ」の商品を紹介しています。(ヒント:このページ)

注文番号 348970

応募6桁番号

●注文用紙の6桁注文欄に上記の6桁番号を、注文数欄に選択番号をご記入ください

●正解者全員に1ポイント、抽選で10名に50ポイント

前回の答え... 2

- 選択番号 ①...簡単 ②...ラクラク ③...時短

商品利用+クイズ正解者に1ポイント。(請求金額が0円以下の場合にはポイント付与されません。)抽選で10名に50ポイントプレゼント。2週先の個人別お届け表明細に記載されます。