

＊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P40・41を見てね♪



野菜+肉+たれが全て揃い、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!水を加えて炒めるだけ!



解凍後  
約10分  
約2人分

セット内容  
揚げなす、豚肉、  
ピーマン、人参、  
たれ

554 9月 100g  
3回 凍 127 kcal 賞味1.1g

お肉屋さんの凄うま中華  
麻婆茄子

賞12カ月 佐藤食肉

本体 **428円**  
(税込462円)

かつお薫る和風仕立て!



やわらかい穂先たけのこのみを使用し、人参、鰹削り節を加えた和風  
テイストの贅沢なサラダです。

568 次回 未定 100g  
107051 152 kcal 賞味1.5g

サラダがあったら!  
穂先たけのごサラダ

賞45日 卵 カナハツ食品

期間限定  
本体 **248円**  
(税込268円)

困った時の  
もう一品!



〈調理例〉

1個100g  
119 kcal 賞味1.2g

国産のおからに人参、椎  
茸、油あげ、青ねぎ、こんに  
やくを加えて、薄味に  
仕上げたうの花です。

574 9月 100g  
120502 120 kcal 賞味1.2g

味付けうの花 (200g・2個)

賞22日 さとの雪食品

本体 **198円**  
(税込214円)

コープいしかわも  
協賛しています  
**Hello!Baby**  
石川テレビ

## 「はじめてばこ」

ご応募  
**1万人**  
突破!

石川県内で誕生する赤ちゃんに、  
記念の飾り箱「はじめてばこ」をプレゼントします

「はじめてばこ」は、

“10年先も大切にしたい、特別な箱”

はじめての肌着、はじめてのおくるみ、

はじめての食器、はじめての靴、はじめて描いた絵など、

赤ちゃんのはじめての思い出の品を

大事に保管する箱なのです。



※写真はイメージです



※石川テレビ「石川さん Live News it」で紹介されました

2020年の  
応募  
条件 **はこちら**

石川県内に住民登録された  
生後6か月以内のお子様  
がいるご家庭が対象となります。

該当の  
お知り合いの方にも  
ぜひ、お知らせ  
ください!

**応募期間**  
誕生日から6か月以内

応募  
方法 **はこちら**

「はじめてばこ」は、石川テレビの  
ホームページ(WEB)からの  
応募のみとなります。

<https://www.ishikawa-tv.com/>

石川テレビ はじめてばこ | **検索**



コープいしかわも「はじめてばこ」を応援しています。

- ①石川県で生まれた赤ちゃんやそのご家族へのお祝いとして「はじめてばこ」をお届けします。
- ②生協が子育て世帯のくらしの困りごとに寄り添い、組合員とご家族に末永くお役立ちができることを目指し、コープいしかわ職員がお届けいたします。

