

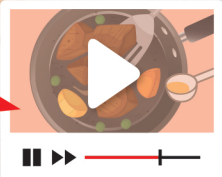
時短デリ

楽チンだけど、愛情たっぷり。

レシピ付き

下ごしらえ済みで、
誰でもラクラクレシピつき
お料理セット!

561の商品は
レシピ動画で



忙しい時でも 簡単にもう1品

詳しくは、コープファミリーのP40・41を見てね♪



時短デリとは…?

カット＆下処理済みの食材と
特製調味タレがセットになった
カンタンで時短なミールキットです。

※ミールキット: 食材や調味料、レシピなどの
必要な材料がまとめてセットされた
もののこと。

にんにく味噌の香りが
食欲をそそる一品!

豚肉50g!

約10分
2人分

561 5月 3日 蔵 1人前(125g)
103215 155kcal 糖質2.0g

レンジで簡単!
豚肉となすの味噌だれ蒸しセット

(具材200g、たれ50g)

賞お届け日を含め2日 要

デリアール

本体 **798**円
(税込862円)

セット内容…なす、ピーマン、赤パプリカ、国産豚こまぎれ肉、たれ

① 野菜は洗浄・カット済み、
たれとレシピ付き



野菜や肉がカットしてあり、まな板
いらず ※一部の野菜を除く

さらに
かさ増しして
アレンジしてもよし!



好きな具材をプラスして
家族も大満足♪

② 添付レシピに沿って食材を調理。



スピーディーに調理が
できます。

③ お皿に
盛り付けて **完成!**



どっともかんたん!
失敗せずに
おいしくできあがり

“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



レンジで完成の本格派ドリア

担当: 得田

伝えたいのはココ

ホワイトソースに合うように、バターソテーした牡蠣を
トッピングしました。 浜野水産

新



100g
166kcal 糖質0.38g レンジ500Wで約5分
石川県産かき使用 石川県産米使用

1101 6月 2回 凍 お試し価格

海鮮ドリアかき (200g) 本体 **500**円
(税込540円)



オススメかんたんアレンジレシピ♪じゅも〜る8ページ見てね!

担当: 小川

●豚キムチ丼●

(材料2人前)

1136 北陸産豚ばらうすぎり (150g)

1137 めっちゃうまキムチ (1/2パック)

1138 山代温泉名物ゆせん玉子 (2個)

しょう油(小さじ2)、ごま油(大さじ1)、
かいわれ(少々)、白いりごま(少々)、ごはん

<作り方>

- ① フライパンにごま油を入れて
半分に切った豚バラを炒める。
- ② ①にめっちゃうまキムチを入れて
しょう油で味をととのえる。
- ③ ごはんの上に②とゆせん玉子を
のせ白いりごまをちらして、
かいわれを添えて出来上がり♪

●真だら粕漬de粕汁●

(材料2人前)

1139 真だら粕漬(1切)

大根(3cm)、人参(1/4本)、ごぼう(1/4本)、
こんにゃく(1/4枚)、だし汁(500cc)、
味噌(大さじ1.5)

<作り方>

- ① お好みの大きさにカットした野菜と
こんにゃくを出汁でやわらかく
なるまで煮る。
- ② 真だら粕漬の粕をスプーンで
こそぎとり真だらは四等分に切る。
- ③ こそぎとった粕と味噌を別の器で
混ぜて①から汁を取り溶かす。
- ④ ③を①に入れ味をととのえたら
真だらを入れて煮立てて完成♪

応募6桁番号

注文番号
348970

●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…3

ポイント
プレゼント
クイズ!

Q

コープいしかわをご紹介・お誘いいただくと、ご紹介いただいた
組合員さんに ポイントをプレゼントいたします。
(ヒント:表紙)

選択番号 ①…600

②…500

③…700

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。