



コープいしかわ職員の 今週のイチオシ!!



これは
うまいっ!

古府センター

シヨドウ
初道 ゆかさん

入協歴 1年7か月 好きな食べ物 チョコレート
出身地 金沢市
趣味 お菓子作り
普段のお仕事内容
大徳・鞍月・木曳野地区の配送をしています

解凍するだけで 人気
食べられます!



切り込みで
おいしくアップ!
味なじみが
良くなります

冷麺やパスタや
炒飯にも美味!

おすすめしま〜す♪

名前の通りプリっとしていて食感がとても良いのでサラダなどにそのまま使っても美味しいですが、火を通す料理にもオススメです。

☆初道さんアレンジレシピ☆
具だくさんマカロニグラタン

- 材料 (4人分)
- ・プリッとむきえび 40g
 - ・ブロッコリー 1/2房
 - ・玉ねぎ 1玉
 - ・サラダ油 大さじ1/2
 - ・コンソメ 少々
 - ・牛乳 100cc
 - ・ホワイトソース缶 1缶
 - ・マカロニ 40g
 - ・鶏もも肉 120g
 - ・ピザ用チーズ 適量
 - ・じゃがいも 2個
- ① 玉ねぎを薄切りにし、サラダ油をしいた鍋でよく炒める。
 - ② ①に牛乳・コンソメ・ホワイトソースを加え弱火で加熱する。
 - ③ 薄くスライスしたじゃがいもとマカロニをそれぞれ茹でる。
 - ④ ブロッコリーは小房に分けてサッと茹でておく。
 - ⑤ 鶏肉は1口大に切り、えびと一緒にフライパンで炒める。
 - ⑥ グラタン皿に③・④を入れて②・チーズをのせ、200℃で15分〜20分程オーブンで焼き上げる。



バナメイえび(養殖)を産地で生から加工し、急速凍結した産地一回凍結品です。

003 7月 2回 凍 78kcal 糖質0.8g

そのまま食べられる
プリッとむきえび

120g 18カ月 前

前回6月3回税込410円

タイ又はベトナム産養殖/
タイ又はベトナム製造

年間最安値!
本体 368円
(税込397円)



これは
うまいっ!

小松センター

ニシ ダイキ
西 大樹さん

入協歴 3年7か月 好きな食べ物 チョコレート
出身地 輪島市
趣味 体の使い方の研究
普段のお仕事内容
木場台・那谷地区の配送をしています

人気 独自の直火製法だから
食感が違います!



豚肉の旨みと
ネギ油の風味

おすすめしま〜す♪

レンジで温めるだけで本格的なお店の味が楽しめます。フライパンで炒めればさらに美味しいです。野菜とお肉の旨味がつまったチャーハン、時短料理におすすめです!



012 7月 2回 凍 182kcal 糖質1.2g

大阪王将
炒めチャーハン
(210g)×2

12カ月 前

前回6月3回税込430円

イトアンドフーズ

年間最安値!
本体 388円
(税込419円)

“顔がみえる”
地元の商品が大集合!!



石川県を中心とした
北陸3県の商品です



他ではあまり見かけない昆布め!



100g 236kcal 糖質1.1g
冷蔵室に移して解凍してください
能登で獲れたガンドブリを北海道産の真昆布ではさみました。

1045 8月 4回 凍

能登産ぶり昆布め
刺身 70g

6カ月 前回6月1回税込570円

能登産/葵食品(富山県)

年間最安値!
本体 458円
(税込495円)



減塩してもおいしさ抜群!!



安田蒲鉾
人気No.1!!

100g 94kcal 糖質1.8g
有リンすり身使用
安田蒲鉾の通常品より
30%減塩して作りました。

1027 7月 2回 蔵

安田の減塩蒲鉾
2本組 80g×2

7日 前回6月3回税込257円

安田蒲鉾(福井県)

本体 208円
(税込225円)



豊かなコクの余韻が残る



JAS
コロンビア産有機栽培
コーヒー豆100%使用
華やかな香りを漂わせながら、しっかりとした苦味のあるアイスコーヒーです。

1117 8月 2回 100g 4kcal

ダート アイスコーヒー(無糖)
オーガニック

9カ月 前回6月3回税込495円

ダートコーヒー



1000ml 本体 458円
(税込495円)

ポイント
プレゼント
クイズ!

Q

うなぎ早割のご案内では、「うなぎの美味しさ」を
コープの ? ちゃんが動画でもご紹介しています。
(ヒント:表紙)

選択番号 ①…クマ ②…タマ ③…ハマ

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… 1

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。