



# コープいしかわ 今週のイチオシ!!

職員の

これは  
うまいっ!

## のとセンター

コシカワ トモミ  
越川 知己さん



入協歴 35年 趣味 スポーツ観戦  
出身地 金沢市 好きな生協商品 ハチバンギョーザ  
普段のお仕事内容  
七尾市、志賀町の配送をしています。



今回お得な  
20個入り!

凍ったまま  
蒸し焼きにして  
酢醤油やポン酢で  
どうぞ

084 12月 次回未定 凍 2パック 1個25g 57kcal 糖質0.2g

年間最安値!  
本体 **698円**  
税込754円

オススメします♪  
餃子の具を豚肩ロース薄切り肉で包んであります。  
酢醤油やポン酢で。胡椒を加えても美味しいです。

これは  
うまいっ!

## 古府センター

イケモト カオリ  
池元 香さん



入協歴 1年6ヶ月 趣味 カラオケ  
出身地 広島県 好きな生協商品 味の母  
ニックネーム いけもつちゃん  
普段のお仕事内容  
西南部、押野地区の配送をしています。



人気

外はこんがり  
中はとろ〜り!

100g 122kcal 糖質1.1g

008 12月 3回 凍 レンジ トースター 揚げ

本体 **498円**  
税込538円

オススメします♪  
食べた瞬間中がフワフワで、王道のソースや和風だしに付けても美味しいです。手軽にいつでも食べれるので、家族と食べるとあつという間になくなってしまいます。是非お試しください!

「豚肩ロース包み焼き」  
「たこ焼き」のおすすめの  
食べ方大募集!!

宅配ポイント5ポイントプレゼント!

右記の  
二次元コードを  
お読み取り  
下さい



誰がお好きで、どのように食べるのか  
レシピを募集しています。



今まで投稿してくれた組合員さんの  
レシピが見れます!

このQRコードを  
読み取ってね



“顔がみえる”  
地元の商品が大集合!!

# じゅもーる



能登のめぐみがいっぱい  
やさしい味

担当:橋本



人気の小粒サイズ

担当:得田



写真はイメージです

能登の最勝柿の皮を剥いて乾燥させることで旨みと甘味が凝縮して、きれいな餡色になります。

1031 12月 2回 蔵

能登志賀ころ柿

3個(Lサイズ) 本体 **870円**  
税込940円

石川県産/JA志賀

新商品



国産の小粒大豆を使用しています。

1083 12月 3回 蔵 主原料 GMO 不使用

国産こつぶ納豆

40g×3、たれ、からし付 本体 **108円**  
税込117円



お試し価格

本体 **108円**  
税込117円

〜じわも〜る8ページ掲載:3種のうどんレシピ紹介〜

recipe 1 和風坦々豆乳うどん

材料(1人分) ●1135 極味うどん...1袋 ●豚ひき肉...50g ●1137 白ねぎ(みじん切り)...少々 ●焼肉のたれ...大さじ2 ●ラー油(お好みで)...適量 ●豆乳...150cc ●1138 金沢料理だし...30cc ●水...100~150cc

つくりかた 豚ひき肉を焼肉のたれで汁気がなくなるまで炒めておく。鍋にAを入れて中火で沸騰してきたらうどんを入れてひと煮立ちしたらどろどろに、Bをのせねぎを散らしお好みでラー油をかければ出来上がり。

recipe 2 ホルモン焼うどん

材料(1人分) ●1135 極味うどん...1袋 ●1136 美川の上シロ...75g(1/2パック) ●1137 白ネギ+お好みの野菜...適量 ●サラダ油...大さじ1 ●1138 金沢料理だし...大さじ1 ●塩・こしょう...適量

つくりかた フライパンにサラダ油をひき、温まったら上シロを入れ、中火で炒める。火が通ったら、うどんとカットした野菜を入れて野菜に火が通ったらAを入れて味を整えて出来上がり。

recipe 3 レンジdeうどんカルボナーラ

材料(1人分) ●1135 極味うどん...1袋 ●ベーコン...20g ●卵黄...1個 ●粗挽き黒こしょう...適量 ●粉チーズ...大さじ2杯 ●コンソメ...小さじ1 ●牛乳...400cc ●1138 金沢料理だし...小さじ1

つくりかた Aを耐熱ボウルに入れ混ぜ合わせ、うどんと切ったベーコンを入れて、ラップをかけてレンジ500Wで2分半加熱して取り出し器に盛って、卵黄をのせて、粗挽き黒こしょうをかけて出来上がり。

ポイント  
プレゼント  
クイズ!



迎春早割予約の商品を注文すると宅配ポイントは  
〇倍になるでしょう?(ヒント:表紙)

選択番号 ①...3倍 ②...4倍 ③...5倍

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。