

今週のカタログの おすすめ!!

カラダぽかぽか編

寒～い冬も
しっかり食べて
乗り切ろう!



凍ったまま
お好みの味で
煮込むだけ!

豚汁
炒め物
カレーにも
使えます



毎回
好評
088 次回凍 製品1個(60g)
62kcal 食塩0.3g
国産ロールキャベツ
賞 18カ月 乳麦 360g(6個)
サンライズ 前回12月4回税込670円 (税込626円)

100gあたり
本体171円!
(税込185円)
脂身比率20%以下
001 2月 凍 100g
232980 253kcal 食塩0.1g
国産豚肩ロースしゃぶしゃぶ用
賞 12カ月 国産/マルマツ食品 350g (税込646円)

野菜を
たっぷり食べられて
ヘルシー
レシピ
シャキシャキ野菜と豚肉のだししゃぶ
・お好みの野菜(キャベツ・人参・玉ねぎ・もやし・長ネギなど)・水
・国産豚肩ロースしゃぶしゃぶ用
・【202】「だしつゆ一番」や【203】「かも鍋つゆ」など
作り方
鍋に水、だしつゆや鍋つゆを入れて沸騰させ、千切りや細めに切っ
た野菜を入れて加熱します。
野菜に火が通ったら豚肉をさっとくぐらせて野菜を巻くようにはさみ、
そのままどうぞ。お好みでぽん酢をつけてもOK!は雑炊がおすすめです。



岩手あい鴨鍋セット 凍
賞 6カ月 岩手県産/アマタケ 1袋約3人前
076 2月 1袋(約3人前)
136492 320g
期間限定 本体880円
(税込950円)
077 2月 2袋(約6人前)
101622 (320g)×2
年間最安値!
本体1,580円
(税込1,706円)
※写真は2袋です
あい鴨肉 220g
鍋つゆ 50g×2
1袋 税込853円

人気
CO-OP NOODLE
賞 6カ月 日清食品
078 2月 1食72g
121347 310kcal 食塩4.3g
シーフード
乳卵麦に 72g(めん60g)
年間最安値!
本体98円
(税込106円)
079 2月 1食77g
102888 366kcal 食塩4.2g
白ごま担々麺
乳卵麦 77g(めん60g)
年間最安値!
本体98円
(税込106円)
前回12月4回税込127円

ちよこっただけ...と思っても
手が止まらない...
カカオ
50%
大人のチョコです
011 次回凍 1袋 税込215円
CO-OP ちよっぴり
ビターなファミリー
チョコレート
賞 12カ月 乳
正栄デリシイ 140g×2袋
年間最安値!
本体398円
(税込430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



ふんわりとしたボリュームの
ある八重咲きです
担当:橋本

ほどよい甘さで
カレーを引き立てます
担当:得田

カレーのトッピングに、
ヘルシーなくるま麩deカツ
担当:小川



今季
初
消費税
10% 写真はイメージです
ハウス内でチューリップを作りました。
1051 今回のみ 品種:コニヤック
110875
チューリップ花
八重 ダークピンク 5本 本体398円
(税込438円)
富山県砺波市産/センティア(富山県)



新商品
100g
65kcal 食塩2.8g
化学調味料・保存料・着色料不使用
池田町産の大根、きゅうり、な
す、茗荷、なた豆、しその実、
黒ゴマを漬け込みました。
1030 3月 蔵 4回
110872
七つの野菜の福神漬 90g
賞 3カ月 麦
おこもじ屋(福井県)
お試し価格
本体370円
(税込400円)

車麩のカツ
・車麩4個
・コンソメの素1個
・お湯200cc
・大葉8枚
・小麦粉適量
・卵1個
・パン粉適量
①お湯で溶かしたコンソメに車麩を
浸す
②汁気を軽くしぼった車麩を半分に
切り大葉でくるむ
③小麦粉、卵、パン粉をつける
④フライパンに多めの油を入れこん
がり焼く
厳選された良質の小麦粉と
グルテンを使用した風味のよ
い焼き麩です。
1033 次回凍 1袋(45g)
105259 169kcal 食塩0g
小ぐるま麩 45g 本体128円
(税込138円)
荒井商店 前回12月5回税込173円



※以前にコープ会で調理された
レシピと完成画像になります。



ポイント
プレゼント
クイズ!

生協の組合員ではない方をご紹介いただき、その方
にご加入していただくと、合計〇〇〇〇ポイントプレ
ゼントでしょうか?(ヒント:表紙)

選択番号 ①...300 ②...500 ③...1000

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。