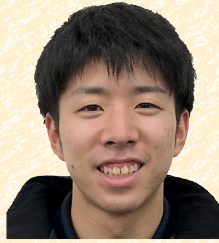




コープいしかわ職員の 今週のイチオシ!!

これは
うまいっ!



鶴来センター

ミヤタ ショウタ
宮田 翔太さん

入協歴 1年 趣味 ゲーム
出身地 白山市 好きな生協商品 ふっくら卵のオムライス
ニックネーム みやっち
普段のお仕事内容 野々市、御園、広陽地区の配送をしています。



023 3月2週 凍 1個100g 250kcal 糖質0.8g

CO-OP ふっくらジューシー生ハンバーグ 400g(4枚) 年間家計応援! 本体 478円 (税込516円)

オススメします♪

解凍してフライパンで焼くだけで本格的なハンバーグが出来ます。食べた瞬間、肉汁がジュワ〜と出てやみつきになる商品です。是非お試しください。

これは
うまいっ!



のとセンター

キタノ チエ
北野 智恵さん

入協歴 17年 趣味 料理
出身地 七尾市 好きな生協商品 北海道つぶコーン
ニックネーム オッツ
普段のお仕事内容 七尾市内の配送をしています。



100g 132kcal 糖質5.1g 083 次回 凍 1袋 税込269円

CO-OP 辛子明太子(2パック) 本体 498円 (税込538円)

オススメします♪

プチプチ食感がたまりません。そのまま食べるのももちろん、我が家では辛子明太子、大葉、にんにく、昆布だし(顆粒)で明太パスタをすると家族みんなが喜びます。

宅配ポイント5ポイントプレゼント!

「ふっくらジューシー生ハンバーグ」「辛子明太子」のおすすめの食べ方大募集!!

目的

組合員さんのご家庭でのおすすめの食べ方の声を集めます。他の組合員さんにもご紹介し、「おいしかった!」「ありがとう!」の感想の声を上げます。

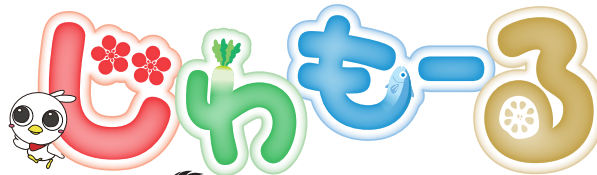
入力方法

- 二次元コードを読み取っていただき、入力フォームに沿っておすすめの商品、おすすめの声を入力し、画面下部の送信ボタンをタップしてください
- いただいた声を「おすすめ情報便」等に公開していきます。

※ポイントは3月1回のお届け表に記載されます



“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



担当:橋本

上品な甘さと香り!
ホクホクしておいしい!



〈サラダ〉
写真はイメージです

形のいびつなものや細長いものを含みます

五郎島・栗崎地区や内灘砂丘で栽培された、こぼこぼの金時ものです。

1026 3月2週 青果 229814

産直 小さな五郎島さつまいも 400g(4~8本) 前回2月2回税込192円

年間最安値! 本体 148円 (税込160円)

石川県産/JA金沢市 五郎島さつまいも部会



担当:得田

レシピはこちら →

かにかまとまいたけのあんかけとうふ



写真はイメージです 100g 115kcal 糖質0.1g だしは付いていません。

1パックの中に120gが2個入っています

国産大豆100%の絹とうふに衣を付け、こだわりの油で揚げました。

1024 3月2週 蔵 レンジ 揚げ 230588

揚げだしとうふ(2パック) 本体 350円 (税込378円)

美川タンパク 前回2月2回税込387円



担当:小川

揚げ出し豆腐のレシピです!
ぜひ作ってみてください!

~材料2人前~

- 1024 揚げだし豆腐 ...1パック
 - 1025 ずわいがにのようなカニカマ ...2本
 - 1038 佐の川園のまいたけ ...半株
 - ・だし汁(通常よりやや濃いめ) ...200cc
 - ・かいわれ大根又は小口ねぎ ...お好みで
- ①片栗粉大さじ1:水大さじ3合わせておく

~作り方~

- 鍋にだし汁とほぐしたカニカマとまいたけを入れる。
 - 揚げだしとうふにラップをかけて500wで約2~3分温めておく。
 - ひと煮立ちしたら①を入れてとろみがついたら揚げだしとうふにかけて出来上がり♪
- 色どりにかいわれ又は小口ねぎをお好みで♪

ポイント
プレゼント
クイズ!



コープ漢字グランプリで大賞を獲得した漢字二文字は次のうち、どれでしょう?(ヒント:表紙)

選択番号 ①…助愛 ②…白箱 ③…幸富

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。