



楽チンだけど
愛情たっぷり

かんたんキッチンで 「時短ごはん」はじめませんか!

詳しくはコープファミリーの
P24を見てください



かんたんキッチンとは...

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。

調理時間 → 約00分
分量目安 → 0人分

※冷蔵でお届けします。
冷凍保管はできません。

約15分
2人分

玉ねぎ、ピーマン、人参
レンジで3～4分加熱

1人前 (212g)
181 kcal 脂質 3.6g

311 9月1回 蔵万代

鶏肉のカレー南蛮漬け

賞 お届け日を含め2日 麦

具材350g、ソース45g、ぽん酢15ml×2

本体 **648円**
(税込700円)

ふくいレインボーファーム

セット内容…玉ねぎ、ピーマン、人参、国産鶏むね肉、カレーソース、
味付けぽん酢 ※ご家庭で用意するもの…片栗粉、みりん

約15分
2～3人分

玉ねぎ、人参、ピーマン
レンジで2～3分加熱

1人前 (108g)
206 kcal 脂質 0.8g

314 9月1回 蔵万代

豚こまで簡単! 酢豚風炒め

賞 お届け日を含め2日 麦

具材220g、たれ50g

本体 **698円**
(税込754円)

ふくいレインボーファーム

セット内容…玉ねぎ、人参、ピーマン、国産豚こまざね肉、
甘酢あん ※ご家庭で用意するもの…片栗粉

新商品

約20分
2人分

豆腐レンジで1分半加熱

1人前 (334g)
413 kcal 脂質 3.9g

322 9月1回 蔵万代

**塩麻婆豆腐とふんわり
たまごの中華スープ**

賞 お届け日を含め2日 卵 麦

具材504g、たまご1個、たれ110g

本体 **748円**
(税込808円)

ふくいレインボーファーム

セット内容…充てん絹ごし豆腐、小松菜、白ネギ、国産豚こまざね肉、たまご、おろししょうが、
おろしにんにく、中華用炒めだれ、塩たれ ※ご家庭で用意するもの…片栗粉、ごま油

“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: 小川

やさしい甘さのずんだあん♪

新商品

枝豆の風味たっぷりのずんだ餡を包みました。素朴でやさしい甘みが楽しめます。

100g
264kcal 脂質 0.5g

1個の長さ
約11cm

1125 9月4回

ずんだあんぱん

賞 お届け日を含め3日 乳 卵 麦

さわや食品(富山県)

お試し価格
本体 **288円**
(税込311円)

担当: 得田

味にコクのある「銀鮭」を使用

100g
219kcal 脂質 1.6g

冷蔵庫に移して解凍してください

鮮度の良いサーモンを塩と刻み
昆布でめて、生姜を和えました。

1034 8月4回 凍

**すぐ食べられる
サーモン昆布メ**

賞 3ヵ月

葵食品(富山県) 前回7月4回税込430円

70g

年間最安値!
本体 **350円**
(税込378円)

組合員さんからのオススメ
コメントのご紹介です!!



ぶ厚くなめらかなサーモンで脂がのっていますが、昆布のうまみでとても上品でした。きざみ昆布と生姜がいい仕事しています!



お刺身は生で買うとその日に食べなければいけないけどこれだったら使いたい日の朝に冷凍から出すか、流水解凍すればいいので手軽でいいですね!



脂がのって美味しかったです。シンプルな味付けなのでアレンジもしやすそう。ちらし寿司の具材にしたいです。

応募6桁番号 **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

「かんたん ?」では、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
キットを紹介しています。(ヒント:P2)

選択番号 ①…キッチン ②…クッキング ③…コック

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。