

我が家の推し商品



組合員に
聞きました!

コープファミリー
38ページ掲載



515
132268

co-op そのまま食べられる
プリッとむきえび 120g(約22〜30尾)

年間家計応援!
本体 **498円**
(税込538円)

解凍してそのままサラダにのせるだけで、プリプリのえびが食べられます。軽めに火を通して食感を残すようにしています。

コープいしかわ あーのさん(40代)

冷凍庫に常備してます。チャーハンにいれたり、冷やし中華にのせたり、炒め物に入れたり、ちょっとあると便利です。

コープいしかわ ごま団子博士さん(20代)

解凍するだけで食べられるので本当に便利です!サラダやスープに使っています。

福井県民生協 組合員さん(30代)

そのまま食べられるプリッとむきえびを使ったアレンジレシピ

えびとかきのパスタサラダ



レシピ投稿者 金沢市 みねちゃんさん

【材料(1人分)】

co-op そのまま食べられる
プリッとむきえび……………120g
co-op そのまま食べられる蒸しかき……………80g
(※5月4回にて企画予定)
ショートパスタ……………30g
海藻サラダ……………5g
リーフレタス……………150g
和風ドレッシング……………大さじ2
おろしにんにく……………小さじ1/2

【作り方】

- ① むきえびと蒸しかきは解凍し、海藻サラダは水で戻しておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、ショートパスタをゆでる。
- ③ リーフレタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ④ 和風ドレッシングとおろしにんにくをよく混ぜ合わせ、①、②、③をあえる。

おいしいです(*^^*)ブロッコリーとゆで卵、シーザーサラダドレッシングと合わせてデパ地下デリみたいなサラダになりまーす♪サラダや酢の物に使うことが多いですが、いつも調理中にパクツとつまみ食いしちゃいます(*´ω`*)

とやま生協 マイ土瓶さん(40代)

冷凍弁当5食セット

県内全域に

コープ宅配の地域担当者が週1回、いつもの配送曜日・時間にお届けします。

※但し白山麓・能登の一部を除きます。



定期登録

毎週自動的に届くので安心です。
※定期登録のみのご利用となります。

おすすめポイント

管理栄養士が考えた献立

栄養バランスを考え、1カ月間同じ商品が届かないよう30種類の豊富な献立をご用意!

献立やカロリー、塩分などは右記の二次元コードから確認できます



夕食宅配のお弁当を製造している
地元メーカー(株式会社一膳)と協力

県内製造

夕食宅配のお弁当の味付けをベースにつくっています!

赤魚のみぞれ煮



チンジャオロース



あじの南蛮漬け風



鶏天



鶏のみそ焼き



※写真は冷凍弁当の一例です。

毎週5食セットで届きます



お弁当容器サイズ: 約21×15.5×2.5cm(解凍時)

毎週お届け

定期注文 **370322**

5食セット価格

1食あたり
560円(税込)
本体価格 **2,593円**
(税込2,800円)

冷凍弁当に関するお問い合わせは
コールセンターまで

ポイント
プレゼント
クイズ!

Q

COOP宅配アプリの「☐ ? 注文」なら、たくさんのレシピからお好きなメニューを選んで、必要な材料をまとめて注文できます!(ヒント:4ページ)

選択番号 ①…まとめて

②…アプリ

③…レシピ

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。