



こちらもとってもおトク!!

COOP 本醸造減塩しょうゆ
F005 1000ml **188円(税込)**
F006 ケース販売
1000ml×15 **2,670円(税込)**
1点当り **10円(税込) お得!**
コープ本醸造しょうゆに比べ塩分を40%カット。旨味成分はそのままで、塩分を低減しました。遺伝子組換え大豆は使用していません。
群馬県 小麦 545日

コープのロングセラー
F083 COOP **花かつお**
70g **188円(税込)**
鹿児島県枕崎産かつお節を使用。ソフトな食感でだしにもトッピングにもご利用いただけます。
日本 365日

サラダや汁ものに
F047 COOP **三陸産 生わかめ**
100g **188円(税込)**
色が濃く、歯ごたえの良い肉厚のわかめ。塩抜き約5分。サラダ、味噌汁、酢の物に
宮城県 90日

ニラわかめ
〈材料〉4人前
生わかめ…………… 小さじ1
…………… 戻して1つかみ
ニラ…………… 1束
砂糖…………… 小さじ1
豆板醤…………… 小さじ1
みりん…………… 大さじ1
醤油…………… 大さじ1
ごま油…………… 大さじ1
白ごま…………… 大さじ1
〈作り方〉
①わかめはざく切りニラは5cmほどに切って水にさらし、水気を切っておく。
②フライパンにごま油を熱し①とAを入れて炒める。
③最後に白ごまをふりかけて出来上がり。

そうめんやそばに
F204 COOP **だしにこだわった 薫るつゆ**
500ml **268円(税込)**
かつお節・さば節は焼津産、昆布は北海道に限定したワンランク上のだしつゆです。
三重県 小麦 365日

サッとかけるだけ!
F049 COOP **きざみのり**
12g **128円(税込)**
おそば、五目寿司、パスタにどうぞ。チャックシール付でお好みの量をお使いいただけます。
三重県 え・か 270日

サンドイッチ、おにぎりに
F114 COOP **ライトツナフレークまぐろ 油無添加**
70g×3缶 **308円(税込)**
きはだまぐろを使用 野菜・昆布・ホタテのエキスが入った調味液を添加。サラダ油を使っていないあっさりタイプ。
静岡県 1095日

夏のめんのトッピングに
F117 COOP **長野県産 うす塩なめ茸**
120g×2本組 **178円(税込)**
長野県産のえのき茸を使用。塩分をおさえうす塩タイプ
長野県 小麦 540日

夏は肉!! ハンバーグ特集

ゴロゴロ食感がクセになる、お子様に大人気のハンバーグ! パーベキューにもおすすめのボリューム満点のハンバーグです。
NEW

ハンバーグソースも一緒にどうぞ
F206 **オニオンソース**
20gパウチ×4個 **148円(税込)**
静岡県 小麦 製造より180日

いろいろなトッピングでハンバーグを楽しもう

COOP デミグラスソースとチーズ&アボカド

ごぼうと長ネギ・なすのしょうゆ炒め

COOP かにトマトクリーム&トマトスライス

オーストラリア産牛肉100% **冷凍 焼く**
F205 **満点ハンバーグ**
180g×4個 **1,980円(税込)**
静岡県 製造より1年(冷凍)

箱根のレストランで採用されている、ちょっといいハンバーグ
冷凍 焼く
箱根の某レストランで採用されている国産のハンバーグです。
F207 **国産ハンバーグ**
160g×5個 **1,800円(税込)**
静岡県 小麦・卵・乳 製造より180日(冷凍) 5個を1枚のビニール袋にセットした状態でお届けします。

おいしさそのままヘルシー

玄米がそのままパスタ麺になりました!
F208 熊本玄米研究所 **玄米パスタ 120g**
熊本県 4ヶ月 **270円(税込)**



小麦をおさえられている方やアレルギーの方にたくさんご利用いただいています

- 7大アレルゲン不使用&グルテンフリー
- 玄米は安全・安心な熊本県産を100%使用
- 健康に良いといわれるGABA、オリゴ糖がたっぷり
- ゆで時間1分30秒~2分で時短調理

カロリー控えめレシピ

塩焼きそば風玄米パスタ
〈材料〉1人前
玄米パスタ…………… 1袋
豚肉…………… 80g
キャベツ…………… 1枚
玉ねぎ…………… 1/8個
ピーマン…………… 1/2個
にんじん…………… 約1cm
ごま油…………… 大さじ1
【調味料】
鶏がらスープの素(顆粒)…………… 小さじ1
酒…………… 大さじ1
塩…………… 小さじ1/2
こしょう…………… 少々

アンチョビと野菜の玄米パスタ
〈材料〉1人前
玄米パスタ…………… 1袋
アンチョビ…………… 3枚
玉ねぎ…………… 少々
ししとう…………… 2個
大葉…………… 5枚
黒胡椒…………… 少々
オリーブ油…………… 少々
にんにく…………… 1片

〈作り方〉
①豚肉、キャベツは一口大、玉ねぎ、ピーマンはスライス、にんじんは細切りにする。
【調味料】は混ぜ合わせておく
②フライパンを強火にかけてごま油を熱し、豚肉を炒めて色が変わったら野菜を加えて炒める。
③ゆでた玄米パスタを加えてさらに炒め、合わせた調味料を回しかけ、炒め合わせて出来上がり。

〈作り方〉
①玉ねぎは薄切り、ししとう、しめじは食べやすい大きさに、大葉は千切りにする。
②フライパンにオリーブ油を入れ、弱火でんにくを炒めて、アンチョビ、たまねぎ、ししとう、しめじを入れて炒める。
③火を止め、ゆでた玄米パスタを加えてからめ、器に盛ったら大葉と黒胡椒をかけて出来上がり。

※パッケージが予告なく変更になる場合がございます。

※パッケージが予告なく変更になる場合がございます。