

<p><b>025</b> COOP 昆布だし入り すし酢</p> <p>寿司飯の他、酢の物や甘酢漬けにもお使いいただけます。</p> <p>360ml…… <b>188円(税込)</b></p> <p>●長野県 ●365日</p>	<p><b>026</b> COOP 味付 いなりあげ</p> <p>すし飯を用意するだけで手軽においしいいなりあげが作れます。</p> <p>10枚入…… <b>158円(税込)</b></p> <p>●大阪府 ●麦 ●300日</p>	<p><b>027</b> COOP 五目 ちらしの素</p> <p>炊きたてのご飯に混ぜるだけでちらし寿司が出来上がります。のりごま付。</p> <p>4人前(2人前×2)</p> <p>……… <b>198円(税込)</b></p> <p>●三重県 ●麦 ●365日</p>	<p><b>028</b> COOP きざみのり</p> <p>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。</p> <p>15g……… <b>188円(税込)</b></p> <p>●三重県 ●え・か ●270日</p>	<p><b>表紙で大特売中!!</b> <b>他にもお買得品満載</b></p> <p>COOP 一番搾りキャノーラ油 <b>1本当り 10円(税込) お得!</b></p> <p><b>029</b> 1000g …… <b>268円(税込)</b></p> <p><b>030 ケース販売</b> 1000g×10 …… <b>2,580円(税込)</b></p>	
<p><b>031</b> COOP サラダ油</p> <p>1000g <b>268円(税込)</b></p> <p>●神奈川県 ●365日</p>	<p><b>032</b> COOP 純正 ごま油</p> <p>ごまを香ばしく煎って仕上げた風味豊かなごま油</p> <p>150g…… <b>218円(税込)</b></p> <p>●香川県 ●730日</p>	<p><b>033</b> COOP エクストラバージン オリーブオイル</p> <p>456g <b>598円(税込)</b></p>	<p><b>034</b> COOP オリーブオイル</p> <p>精製したオリーブオイルとバージンオリーブオイルをブレンドした、マイルドでクセのない風味のオイルです。</p> <p>400g……… <b>498円(税込)</b></p> <p>●神奈川県 ●547日</p>	<p><b>035</b> COOP 薄力 小麦粉</p> <p>天ぷら、お好み焼など家庭料理に幅広くお使いいただけます。</p> <p>1kg……… <b>188円(税込)</b></p> <p>●神奈川県 ●麦 ●365日</p>	<p><b>036</b> COOP 強力粉</p> <p>手作りでもホームベーカリーでもおいしいパンが作れます。便利なチャックシール付。</p> <p>1kg……… <b>228円(税込)</b></p> <p>●神奈川県 ●麦 ●180日</p>
<p><b>037</b> COOP サクとした 衣の 天ぷら粉</p> <p>サクサクとした軽い口ありの天ぷら粉です。水に溶くだけで使えます。</p> <p>500g……… <b>178円(税込)</b></p> <p>●茨城県 ●麦・卵・乳 ●455日</p>	<p><b>038</b> COOP お好み焼粉</p> <p>かつお節、煮干、昆布の三種のだしが効いた関西風。ふっくら焼きあがるよう山芋粉を配合しています。</p> <p>500g……… <b>188円(税込)</b></p> <p>●静岡県 ●麦・卵・乳 ●365日</p>	<p><b>039</b> COOP 片栗粉</p> <p>北海道産馬鈴薯でん粉を100%使用。強いとろみが特長です。</p> <p>220g……… <b>100円(税込)</b></p> <p>●北海道 ●730日</p>	<p><b>040</b> COOP 北海道の大豆 100% きな粉</p> <p>100g×2袋組 ……… <b>188円(税込)</b></p> <p>●兵庫県 ●300日</p>	<p><b>041</b> COOP 北海道の 大納言 ゆであずき</p> <p>大粒で風味豊かな北海道産の大納言小豆を使用</p> <p>190g……… <b>158円(税込)</b></p> <p>●愛知県 ●1,095日</p>	<p><b>042</b> COOP 切り餅</p> <p>パリッとスリット</p> <p>国内産の水稲もち米を、蒸し、昔からの製法である杵搥きでつきあげ、一個ずつ包装しました。</p> <p>1kg……… <b>598円(税込)</b></p> <p>●佐賀県 ●730日</p>
<p><b>043</b> COOP こうや 豆腐 徳用</p> <p>植物性たんぱく質が豊富な乾燥高野豆腐です。165g(10個入)でお徳用です。</p> <p>10個……… <b>208円(税込)</b></p> <p>●長野県 ●180日</p>	<p><b>044</b> COOP 手すり風 すりごま 白</p> <p>すり鉢ですったようにすりつぶして仕上げる製法で、ごまのうま味を引き立てました。</p> <p>85g……… <b>108円(税込)</b></p> <p>●三重県 ●366日</p>	<p><b>045</b> COOP 有機 いりごま 白</p> <p>深煎りにして風味豊かに仕上げました。</p> <p>60g……… <b>138円(税込)</b></p> <p>●埼玉県 ●180日</p>	<p><b>046</b> COOP 切らずに使える 国産 はるさめ</p> <p>北海道産はれいしよでん粉と九州産かんしよでん粉使用。使いやすい約10cmカット。チャックシール付です。</p> <p>100g……… <b>148円(税込)</b></p> <p>●鹿児島県 ●730日</p>	<p><b>047</b> COOP 九州産 きくらげ</p> <p>中華料理の具材、春雨サラダなどに。プリプリ、コリコリした食感がお楽しみ頂けます。</p> <p>12g……… <b>268円(税込)</b></p> <p>●大分県 ●365日</p>	<p><b>048</b> COOP 大豆 ドライパック</p> <p>140g……… <b>128円(税込)</b></p>
<p><b>049</b> COOP 栃木県産 かんぴょう</p> <p>栃木県産かんぴょうを使用。かんぴょう自体に甘みがあり、サラダやみそ汁などの料理にもよく合います。</p> <p>20g……… <b>168円(税込)</b></p> <p>●栃木県 ●365日</p>	<p><b>050</b> COOP 切干 大根</p> <p>宮崎産大根を使用し日本一の生産県・宮崎で作りました。天日干しすることで甘みとうま味、栄養が増します。</p> <p>30g……… <b>108円(税込)</b></p> <p>●宮崎県 ●180日</p>	<p><b>051</b> COOP 国産 乾燥ごぼう</p> <p>湯戻し5分で必要な分だけ使えるから便利。さんぴらごぼう、サラダ、かき揚げなどに。</p> <p>50g …… <b>288円(税込)</b></p> <p>●熊本県 ●365日</p>	<p><b>052</b> COOP 切りだし 昆布 道南産</p> <p>あっさりとした旨みのあるだしがとれる、北海道・道南産真昆布を使用。</p> <p>65g……… <b>288円(税込)</b></p> <p>●福井県 ●365日</p>	<p><b>053</b> COOP 花かつお</p> <p>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。</p> <p>80g……… <b>238円(税込)</b></p> <p>●日本 ●365日</p>	<p><b>054</b> COOP かつお削り パック</p> <p>枕崎で昔ながらの製法で仕上げました。味と香りの強いかつおのふしを使用しています。</p> <p>2.5g×10袋 <b>118円(税込)</b></p> <p>●愛媛県 ●365日</p>

※パッケージが予告なく変更になる場合がございます。

## おすすめコープ 使い方広がる この一品

コープ自慢の一品を、様々な使い方と合わせて紹介します。今回は、COOP北海道産きざみ昆布です。低カロリーでカルシウム、鉄、ナトリウム、カリウム、ヨウ素などのミネラルがたっぷり入っています。富士フィルム生協の食堂部管理栄養士が使い方のヒントをご紹介します。

**冷やしうどん**



〈材料〉  
きざみ昆布 …… 10g  
小えび …… 大さじ4  
枝豆(鞘から出す) 35g  
天ぷら粉 …… 適量

〈作り方〉  
① きざみ昆布はサッと洗い、水にもどしておく。  
② ボウルに天ぷらの衣をつくり、水気を切った①と小えび、枝豆を加え、混ぜ合わせる。  
※お好みでねぎを加えるとふんわり仕上がります。  
③ ②を丁度良い大きさにし、油で揚げ。  
④ 器に茹でて冷水でしめたくうどんを盛り、③をのせ、麵つゆをかける。  
⑤ お好みで薬味を添える。

**スープ**



〈材料〉  
きざみ昆布 …… 5g  
鶏挽肉 …… 20g  
長葱 …… 15g  
鶏卵(溶き卵) 1/2個分

〈作り方〉  
① きざみ昆布はサッと洗い、水でもどしたら、ザク切りにする。  
② 長葱は薄く斜めにスライスする。  
③ 鍋で鶏挽肉を炒め、水を加え、沸騰したらAを入れる。  
④ ③に①②を加え、溶き卵を回し入れる。  
⑤ 器に盛る。

**和え物**



〈材料〉  
きざみ昆布 …… 10g  
切干大根 …… 10g  
きゅうり …… 15g  
蟹かま …… 2本

〈作り方〉  
① きざみ昆布と切干大根はサッと洗い、水でもどしたらザク切りにする。  
② きゅうりは千切り、蟹かまはほぐしておく。  
③ ボウルに水気を切った①と②、Aを加えて、よく混ぜ合わせる。  
④ 器に盛る。

**061**  
COOP  
北海道産  
きざみ  
昆布  
40g

お試し価格 **158円(税込)**

北海道産の昆布を蒸して細切りにきざみしました。やわらかくすぐ煮上がります。混ぜ込みご飯などにもどうぞ。

●広島県 ●365日

**レシビの紹介者** **富士フィルム生協 食堂部スタッフ**

私達は、富士フィルムグループ会社の社員食堂を運営しています。おいしい食事の提供や社員の方の健康をサポートすること、そして食事の時間が楽しく、リラックスできるような空間を提供し続けることを目標とし、皆で力を合わせ日々頑張っています。



※パッケージが予告なく変更になる場合がございます。