

<p>025 COOP 利尻昆布だし入り 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..... 168円(税込)</p> <p>●長野県 ● 365日</p>	<p>表紙で大特売中!! 他にもお買得品満載</p> <p>026 前回好評! COOP 味付 いなりあげ</p> <p>10個分..... 138円(税込)</p>	<p>027 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わりのりごま付。</p> <p>4人前(2人前×2)</p> <p>..... 178円(税込)</p> <p>●三重県 ● 麦 ● 365日</p>	<p>028 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..... 178円(税込)</p> <p>●三重県 ● え・か ● 270日</p>	<p>サラッとしたライトな風味がどんなお料理にもよく合います</p> <p>COOP 一番搾りキャノーラ油</p> <p>029 1000g..... 298円(税込)</p> <p>030 ケース販売 1000g×10..... 2,880円(税込)</p> <p>●兵庫県 ● 365日</p>	<p>036 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..... 238円(税込)</p> <p>●神奈川県 ● 麦 ● 180日</p>
<p>031 COOP サラダ油</p> <p>なたね油・大豆油・とうもろこし油をブレンドしました。くせのないサラッとした風味の植物油です。</p> <p>1000g 268円(税込)</p> <p>●神奈川県 ● 365日</p>	<p>032 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..... 238円(税込)</p> <p>●香川県 ● 730日</p>	<p>033 前回好評! COOP エクストラバージン オリーブオイル</p> <p>風味が豊かなオリーブをそのまま搾ったエクストラバージンオリーブオイルです。</p> <p>456g..... 598円(税込)</p> <p>●イタリア ● 730日</p>	<p>034 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、マイルドでくせのない風味のオイルです。</p> <p>400g..... 498円(税込)</p> <p>●神奈川県 ● 547日</p>	<p>035 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..... 168円(税込)</p> <p>●神奈川県 ● 麦 ● 365日</p>	<p>036 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..... 238円(税込)</p> <p>●神奈川県 ● 麦 ● 180日</p>
<p>037 前回好評! COOP サクッとした 衣の 天ぷら粉</p> <p>サクサクとした軽い口あたりの天ぷら粉です。水に溶かして使えます。</p> <p>500g..... 188円(税込)</p> <p>●茨城県 ● 麦・卵・乳 ● 455日</p>	<p>038 前回好評! COOP 片栗粉</p> <p>北海道産馬鈴薯でん粉を100%使用。強いとろみの特長です(餅取り粉にもどうぞ。)</p> <p>220g..... 108円(税込)</p> <p>●北海道 ● 730日</p>	<p>039 前回好評! COOP 北海道の大豆 100% きな粉</p> <p>北海道産大豆を100%使用し、直火焙煎製法で煎りあげました。</p> <p>100g×2袋組 208円(税込)</p> <p>●兵庫県 ● 300日</p>	<p>040 前回好評! 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..... 168円(税込)</p> <p>●愛知県 ● 1,095日</p>	<p>041 前回好評! 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..... 658円(税込)</p> <p>●佐賀県 ● 730日</p>	<p>042 前回好評! 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..... 238円(税込)</p> <p>●長野県 ● 180日</p>
<p>043 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た製法で、ごまのうま味を引き立てました。</p> <p>85g..... 138円(税込)</p> <p>●三重県 ● 366日</p>	<p>044 前回好評! 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..... 128円(税込)</p> <p>●埼玉県 ● 180日</p>	<p>045 COOP 切らずに使える 国産 はるさめ</p> <p>北海道産ば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..... 138円(税込)</p> <p>●鹿児島県 ● 730日</p>	<p>046 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..... 268円(税込)</p> <p>●大分県 ● 365日</p>	<p>次回らくだ便で レシピ募集します</p> <p>047 COOP 大豆 ドライパック</p> <p>北海道産大豆使用。開封してそのまま使えます。</p> <p>140g..... 138円(税込)</p> <p>●愛知県 ● 1,095日</p>	<p>048 前回好評! 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..... 168円(税込)</p> <p>●栃木県 ● 365日</p>
<p>049 前回好評! 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..... 138円(税込)</p> <p>●宮崎県 ● 180日</p>	<p>050 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。きんぴらごぼう、サラダ、かき揚げなどに</p> <p>40g..... 278円(税込)</p> <p>●熊本県 ● 365日</p>	<p>051 前回好評! COOP 切りだし 昆布 道産産</p> <p>あっさりとした旨みのあるだしがとれる。北海道・道産産真昆布を使用。</p> <p>55g..... 288円(税込)</p> <p>●福井県 ● 365日</p>	<p>052 前回好評! 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>70g..... 238円(税込)</p> <p>●日本 ● 365日</p>	<p>053 前回好評! 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×8袋 148円(税込)</p> <p>●愛媛県 ● 365日</p>	<p>054 COOP 混合 削りぶし</p> <p>さば節、いわし煮干し、むろあじ節をバランスよく配合。コクと旨みのあるだしがとれます。</p> <p>135g..... 278円(税込)</p> <p>●愛知県 ● 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フルーツグラノーラ 脂質1/2 フルーツ2倍です。朝食をしっかりとりたい、バランスの良い食事がしたい、食物繊維をとりたい...そんな方にぴったりのグラノーラですが、牛乳やヨーグルトをかけて食べるだけではちょっと物足りないですね。今回はフルーツグラノーラのアレンジをご紹介します。

フルグラサラダ



〈材料〉
フルーツグラノーラ 塩.....少々
りんご.....大さじ3
レタスやキャベツなど.....1/4個
マヨネーズ.....大さじ2
オリーブオイル小さじ1.....50gくらい

〈作り方〉
①りんごや野菜は食べやすい大きさに切る。
②ポウルに全ての材料を入れ、さっくりと混ぜる。
③器に盛り付ける。

**パングラ入り
パンケーキ**



〈材料〉
フルーツグラノーラ 80g
ホットケーキMIX 150g
卵.....1個
牛乳.....200ml

バナナ.....1本
ブルーベリージャム.....20g
油.....適量

〈作り方〉
①炊飯器の内釜に油を薄くぬっておく。
②ポウルにつぶしたバナナとAを入れ、混ぜ合わせる。
③②を①の炊飯器の内釜に流し入れる。お好みで上にジャムをのせて爪楊枝などで線を書くようにのぼしたら、スイッチを入れる。
④炊きあがったら釜から取り出し、切り分ける。

**簡単
アサイー
ポウル**



〈材料〉
フルーツグラノーラ 80g
アサイージュース.....250ml
バナナ.....1本
プレーンヨーグルト.....110g

トッピング用
バナナ.....1/2本
いちごやブルーベリーなど.....お好み

〈作り方〉
①アサイージュースは製氷皿に入れて凍らせる。
②ミキサーに①とバナナ、ヨーグルトを入れ、なめらかにする。
③器にグラノーラと②を入れ、輪切りにしたバナナとお好みのフルーツを上に乗せる。

143 COOP
**フルーツ
グラノーラ
脂質1/2
フルーツ2倍**

お試し価格

280g **348円(税込)**

従来品と比較して脂質を1/2にし、アサイーといちごを追加してフルーツの割合を2倍にしました。

●埼玉県 ● 乳・麦・落・卵 ● 270日

レシピの紹介者 **富士フイルム生協
食堂部スタッフ**

私達は、富士フイ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。