

2025年4月5回

おすすめコメント

担当:

今週のお得情報

かんたん
時短

冷凍ミールキット



※下ごしらえ済みの食材と味が決まるタレをセットしています。

今回は本誌 15 ページにて冷凍ミールキットを企画しております。併せてご覧ください。

風味豊かな柑橘ポン酢が
味の決め手!

調理時間
約5分
約2人前

お好みでピーマンや薄切りに
したかぼちゃなどを加えると、
彩り良く更においしく
召し上がって頂けます。



よそでは買えない!
フライパン 生協限定

年間
最安値
SALE

ニチレイフーズ

柑橘ポン酢で仕上げる!
鶏もも肉と茄子の
さっぱり揚げ

08306030

20%
OFF

【国内加工品】

270g (具材230g、タレ40g)

卵 乳 小麦

塩分: 4.3g / 1袋 474kcal / 1袋

鶏から揚げ (中国製造)

1

凍 次回 5月4回

388円
(税込8% 419円)

4月1回498円(税抜)

組合員さんの声

タレがしっかりあるので、
かさ増しアレンジしても
味がぼやけず
夕飯のメインになれそう。

揚げナスが脂っこくなく
美味しかったです。
鶏肉もボリュームでした。

+ プラス
30P
プレゼント



フライパン

阪神低温

えびとブロッコリーの
塩炒め

08286605【国内加工品】

170g (具材130g、添付たれ40g)

小麦 えび

塩分: 1.7g / 100g 60kcal / 100g

むきえび(インドネシア又はインド又は
パキスタン)、ブロッコリー(エクアドル)

2

凍 次回 5月4回

食欲をそそる
塩だれがおいしい!

年間
最安値
SALE

20%
OFF

388円
(税込8% 419円)

3月4回498円(税抜)



調理時間
約5分
約2人前

組合員さんの声

パスタとのかさ増し
アレンジもよかったけど、
焼きそばなどの
中華風の具材が合いそう。

いつもシーフードミックスと玉ねぎと人参
と季節の野菜を足して炒め物として食べ
たり薬種や細うどんを使って焼きそば風
で食べてます。水分を足して餡掛け風に
して中華丼っぽくしても美味しいです。