

2026年9月4日

今週のお得情報

おすすめコメント

担当：

もう献立に
迷わない

ラク
うま

ミールキット

- フライパン・お鍋ひとつで！
- 凍ったまま調理OK！
- ご家庭でアレンジができる！

カリッといためたえびフリッターに
ふんわりたまごがよく合います



年間
最安値
SALE

1コボの
くらし
応援

フライパン

協同水産流通

えびフリッターとブロッコリーの
甘口チリソース炒め
200g (食材140g、添付ソース60g)

卵 乳 小麦 大豆 08300635 【国内加工品】

塩分: 2.3g / 1袋 325kcal / 1袋
えびフリッター (国内製造)

1

凍 次回
10月2日

調理
時間 約7分
2人分

よそでは買えない!
生協限定

25%
OFF

SUPER
くらし応援
368円
(税込8%・397円)

次回10月2日予定498円(税別)

柑橘香るポン酢をかけて
さっぱりと味わう二品

カツオの
しょうゆベースに、ゆず
かぼすの果汁が入った
ポン酢です。



セット内容
鶏唐揚げ130g、
揚げなす90g、
たれ40g
用意するもの
油大さじ2

よそでは買えない!
生協限定

年間
最安値
SALE

フライパン

ニチレイフーズ

柑橘ポン酢で仕上げる! 鶏も肉と茄子のさっぱり揚げ
260g (食材約220g、タレ約40g)

塩分: 4.2g / 1袋 395kcal / 1袋
鶏から揚げ (中国製造)

卵 乳 小麦 大豆 08341198 【国内加工品】

2

凍 次回
10月3日

SUPER
くらし応援
378円
(税込8%・409円)

次回10月3日予定498円(税別)

つみれ、野菜、タレがそろっているので、
おかずスープが手軽にできます!

ねぎ、しめじ、えのきなどの野菜や
豆腐、厚揚げなどを入れてポリユーム
アップもおすすめ



セット内容
つみれ約120g、
ほうれん草約60g、
人参約30g、
タレ約60g
用意するもの
水600ml

よそでは買えない!
生協限定

年間
最安値
SALE

ニチレイフーズ

真あじのふんわりつみれ汁 (生姜香る味噌仕立て)

270g (食材約210g、タレ約60g) (小袋)

塩分: 7.8g / 1袋 310kcal / 1袋
つみれ (国内製造)

08341906 【国内加工品】

3

凍 次回
9月5日

SUPER
くらし応援
398円
(税込8%・429円)

次回9月5日予定498円(税別)