

**今回の
得値!**

表紙は特にお買い得! 2ページに続きます!!

180日じっくり熟成させた生みそです。具だくさんのみそ汁、和えものなどに



加熱殺菌、アルコール添加をしない生みそならではの
コクと旨み

F014 COOP
国産素材の長期熟成生みそ
750g **258円(税込)**

●長野県 ●180日

丸大豆を1年以上じっくりと醸造・熟成。深い旨味とまろやかな風味のしょうゆです



丸大豆を1年以上じっくりと醸造・熟成。深い旨味とまろやかな風味の味わい深い醤油です。煮物にもしっかりとしみ込み綺麗な色に仕上がります。

COOP **特選丸大豆しょうゆ**

F003 1000ml **218円(税込)**

F004 ケース販売
1000ml×15 **3,120円(税込)**

●大分県 ●麦 ●365日

高血圧やコレステロールを抑える
発酵食品のお味噌を毎日とりましょう!

冷奴や焼きなす、ごはんののせて **肉みそ**

冷凍OK

〈材料〉
豚挽肉……………150g
長ねぎ……………1本
味噌……………大さじ2
酒……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
しょうゆ…………小さじ1
しょうが(すりおろし) 小さじ2
豆板醤……………小さじ1
ごま油……………小さじ1

〈作り方〉
① Aを合わせタレを作っておく。長ねぎはみじん切りにしておく。
② フライパンを熱し、挽き肉、しょうが、豆板醤を入れて炒める。
③ 挽肉の色が変わってきたら、①のタレと長ねぎを加えて炒める。
④ 中火でしっとり感がある程度残るように炒めて水分を飛ばし、最後にごま油をまわしかけてできあがり。

熱湯をそそいすぐおみそ汁 **みそ玉**

冷凍OK

〈材料〉基本の味噌汁1杯分
味噌……………小さじ2
かつお節…………小さじ1/2

〈アレンジ用の具材 ※各食材の量は好みでOK〉
① 乾燥わかめは小さく刻み、味噌と混ぜて丸める。黒ごまをまぶす。
② あおさのりを丸めた味噌にたっぷりまぶし、お麩を乗せる。
③ とろろ昆布は小さく刻んで丸めた味噌にたっぷりまぶす。
④ 切干大根は乾燥のまま刻み、小ねぎは小口切りにして味噌と混ぜる。

それぞれラップにくるんでおき、お椀に入れて熱湯を注いでできあがり

コープの新鮮卵・味菜卵で
作ったマヨネーズ



卵の風味をいかした、コクのあるおいしいです。遺伝子組換えでないなたね油使用。「味菜卵」を使用したマヨネーズ

F092 COOP
味菜卵で作った
ゴールデンマヨネーズ
400g **218円(税込)**

●埼玉県 ●卵 ●210日

デュラムセモリナ粉100%のコシのある
スパゲティです



COOP
イタリアスパゲッティ
F137 1.7mm
F138 1.4mm
各1kg **各238円(税込)**

●イタリア ●麦 ●1080日

フレッシュでフルーティーな一番搾りの
おいしさを楽しめるオリーブオイル



F022 COOP
エクストラバージンオリーブオイル
456g **378円(税込)**

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。
●イタリア ●547日

溶けやすい顆粒タイプだから
炒め物や炒飯、スープに便利です



F067 COOP
鶏がらスープ
50g×3P **188円(税込)**

●愛知県 ●乳・麦 ●365日

お電話の受付は平日のみです **富士フィルム生協の個配・グループ宅配をご利用の方は毎週の配達日にお届けが可能になりました!**

締切日	個配・グループ宅配でお届けを希望の方	個配・グループ宅配以外の方	店舗でのお渡し	お支払い	お問合せ
1回目 9月1日(日)	9月16日(月)~ 9月20日(金)の週配時	9月14日(土)	9月17日(火)	①現金 ②給与天引 2019年10月の給与 口座引落 2019年10月17日(木) ※らくだ便は「おうちCOOPポイント」サービスの対象外です	0120-046528 受付時間 平日 10:00 ~ 17:00 フリーFAX 0120-046570 24時間
2回目 9月8日(日)	9月23日(月)~ 9月27日(金)の週配時	9月21日(土)	9月24日(火)	●がんばろう 東北! ●がんばろう ニッポン! 東日本大震災被害者・被災者の復興に役立てていただくために「らくだ便」の売り上げの1%を、神奈川県生活協同組合連合会を通じて、義捐金として送金させていただきます。	

※次回は12月中旬のお届け予定です。 ※個配・グループ宅配以外でお届けの方は、配達時ご不在の場合は、「不在票」をお届けし、商品は持ち帰らせていただきます。 ※配達時間のご指定はお受けできません。