

<p>F049 COOP きざみのり おそば、五目寿司、パスタにどうぞ。チャックシール付で好みの量をお使いいただけます。</p> <p>12g 158円(税込)</p> <p>●三重県 ●え・か ●270日</p>	<p>F050 COOP 有明海産 焼のり 徳用 有明海産のりを使用した、お徳用タイプの焼き海苔です。チャックシール付。</p> <p>板のり 20枚 528円(税込)</p> <p>●福岡県 ●え・か ●270日</p>	<p>F051 COOP 味付のり (卓上タイプ) 1枚1枚取り出しやすいボット容器入り。化学調味料を使用せず、あっさり味に仕上げました。</p> <p>10切 80枚 368円(税込)</p> <p>●佐賀県 ●麦・え・か ●270日</p>	<p>F052 COOP ミックスビーンズ ドライパック そのまま使えるドライパック。3種類の豆を彩りよくミックスしました。</p> <p>55gx 2袋組 178円(税込)</p> <p>●愛知県 ●365日</p>	<p>F053 COOP 大豆 ドライパック 北海道産大豆使用。開缶してそのまま使えます。</p> <p>140g 138円(税込)</p> <p>●愛知県 ●1095日</p>	<p>F054 COOP 国産 うずら卵 水煮 国産のうずら卵を使用しています。</p> <p>6個入 138円(税込)</p> <p>●愛知県 ●卵 ●365日</p>	
<p>F055 COOP こや豆 徳用 植物性たんぱく質が豊富な乾燥高野豆腐です。165g(10個入り)でお徳用です。</p> <p>10個 198円(税込)</p> <p>●長野県 ●180日</p>	<p>F056 COOP 手ずり風 すりごま 白 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>F057 COOP 有機 いりごま 白 深煎りにして風味豊かに仕上げました。</p> <p>60g 108円(税込)</p> <p>●埼玉県 ●180日</p>	<p>F058 COOP 北海道の大豆100% きな粉 北海道産大豆を100%使用し、香火焙煎製法で煎りあげました。</p> <p>100gx 2袋組 178円(税込)</p> <p>●兵庫県 ●300日</p>	<p>F059 COOP 北海道の 大納言 ゆであずき 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 ●1095日</p>	<p>F060 COOP 切り餅 パリッと スリット 国内産の水稲もち米を蒸し、昔からの製法である件過ぎでつきあげ、一袋ずつ包装しました。</p> <p>1kg 698円(税込)</p> <p>●佐賀県 ●730日</p>	
<p>F061 COOP 焼肉のたれ 中辛 本醸造しょうゆをベースにごま油や果実の風味を効かせた焼肉のたれです。</p> <p>280g 158円(税込)</p> <p>●栃木県 ●麦 ●365日</p>	<p>F062 COOP オイスターソース (広島産かき使用) 広島産のかきをまるごとすりつぶし、風味と旨味を引き出しました。</p> <p>135g 198円(税込)</p> <p>●愛知県 ●麦・か ●730日</p>	<p>F063 COOP 中濃ソース 6種類の野菜と果実をブレンドしたマイルドな味わいの香り豊かなソースです。</p> <p>500ml 178円(税込)</p> <p>●兵庫県 ●730日</p>	<p>2ページで大特売中!! 野菜・肉類!こちらもとってもおトク! 他にもお買得品満載</p> <p>F064 COOP 日本の野菜・果実ソース 500ml 248円(税込)</p>		<p>F065 COOP トマト ケチャップ ほどよい甘みと酸味で、まるやかな味に仕上げました。</p> <p>500g 128円(税込)</p> <p>●愛知県 ●540日</p>	<p>F066 COOP コンソメ お料理のベースに、そのままスープに、コクと旨味がいたコンソメスープの素です。</p> <p>5gx 20個 198円(税込)</p> <p>●鳥取県 ●麦・乳 ●365日</p>
<p>表紙で大特売中!! 他にもお買得品満載</p> <p>F067 COOP 鶏がらスープ 50gx3P 188円(税込)</p>		<p>F068 COOP チキンピヨン (固形) チキン風味の淡い色の洋風固形だし。スープ、カレー、ロールキャベツなど幅広くお使いいただけます。</p> <p>5gx 18個 198円(税込)</p> <p>●鳥取県 ●乳・麦 ●365日</p>	<p>F069 牛乳を加えて温めるだけ 日本のコーンスープ 北海道の大地で育ったコーンを使用しました。つぶコーン入り。</p> <p>250g (2~3人前) 228円(税込)</p> <p>●北海道 ●乳・麦 ●360日</p>	<p>F070 COOP 粒入りコーンスープ 甘さたっぷりのスイートコーンを使ったクリーミーなスープにコーンの粒を浮かべました。</p> <p>8袋入 278円(税込)</p> <p>●日本 ●乳 ●365日</p>	<p>2ページで大特売中!! 野菜・肉類!こちらもとってもおトク! 他にもお買得品満載</p> <p>F072 COOP わかめスープ 10袋 138円(税込)</p>	
<p>F073 COOP スイートコーン (粒状) 収穫から24時間以内に真空パックし、おいしさをご堪能ください。</p> <p>155g x3缶 258円(税込)</p> <p>●アメリカ ●1095日</p>	<p>F074 日本ハム チキチキボーン の素 肉に漬けこんで揚げるだけ!スパイス入りの手羽中をお腹いっぱい食べられます。</p> <p>100g 138円(税込)</p> <p>●日本 ●麦・卵・乳 ●366日</p>	<p>必要な分だけ使える便利なパウチパック。フリーズドライ</p> <p>アマノフーズ うちのおみそ汁</p> <p>F075 なす ●日本 ●1年</p> <p>F076 野菜 ●日本 ●麦 ●1年</p> <p>F077 赤だしなめこ ●日本 ●麦 ●1年</p> <p>F078 わかめと油揚げ 各5食 各 328円(税込)</p>		<p>常温で保存できるお惣菜。保存料無添加</p> <p>イチビキ おふくろの味</p> <p>F079 たけのこの土佐煮 85g</p> <p>F080 ひじき煮 80g</p> <p>F081 きんぴらごぼう 60g</p> <p>F082 かぼちゃ煮 70g</p> <p>各 108円(税込)</p> <p>●日本 ●麦 ●180日</p>		

おすすめコープ 使い方が広がるこの一品

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ひじきドライパックです。使いたいと思ったときに、いつでもサッと使える便利な素材。長期保存ができるのもいいですね。こちらの商品を使ったレシピを、富士フィルム生協の管理栄養士がご紹介します。ぜひお試しください。

ひじきと長芋、クワンソウのサラダ



〈材料〉
ひじき(ドライパック) 30g
長芋 30g
クワンソウ 30g

◆ドレッシング
醤油 小さじ1
酢 小さじ1
サラダ油 小さじ1/2

〈作り方〉
①長芋は皮をむいて、3cm長さの拍子木に切り、酢水で洗い、ざるに上げる。
②クワンソウは3cm長さに切り、サッと茹で冷水で冷やし、水気を切る。
③①②をドレッシングで和える。
④③を器に盛って出来上がり。

ひじきとツナの塩レモンソルト



〈材料〉
米 0.5合
水 80ml
ひじき(ドライパック) 30g
トマト 1/4ヶ
ツナ 40g

オリーブオイル 小さじ1
牛乳 80ml
レモン汁 小さじ1
塩・黒コショウ 適量
ミント、レモンバーム等

〈作り方〉
①洗った米と水を炊飯器に入れる。
②ひじき、種を取ってサイコロに切ったトマト、汁を切ったツナ、オリーブオイルを①に加え、早炊きモードで炊飯する。
③②が炊けたら、温めた牛乳を加えてひと混ぜし、レモン汁、塩、黒コショウで味を調える。
④③を器に盛り、お好みでミント等を飾って出来上がり。

ひじきとズッキーニのココット de オムレツ



〈材料〉
ひじき(ドライパック) 30g
ズッキーニ 20g
パプリカ(赤) 20g
玉ねぎ 20g

卵 1ヶ
牛乳 50ml
バター 10g
ピザ用チーズ 20g
オリーブオイル 少々
塩・コショウ 少々

〈作り方〉
①ベーコンは食べやすい大きさに切る。ズッキーニはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、パプリカは3cm長さに切る。
②ボールに卵を溶きほぐし、牛乳を混ぜて塩コショウする。
③オリーブオイルで①とひじきを炒める。
④③を②に入れ、混ぜ合わせる。
⑤ココットにバターを塗り、④を流し入れ、ピザ用チーズを加えて蓋をかき混ぜる。
⑥⑤を180℃のオーブンで20分焼いて出来上がり。

F045 COOP ひじきドライパック



国産芽ひじきを使用。水戻し不要でそのまま使えます。

お試し価格

110g **158円(税込)**

●愛知県 ●1095日

レシピの紹介者 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。