



組合員に
聞きました!

我が家の**推し**商品



コープファミリー
4ページ掲載

050
215520
co-op 北海道のつぶコーン

250g

年間**最安値!**
本体 **238**円
(税込257円)

co-op 北海道のつぶコーンを使ったアレンジレシピ

炊飯器で簡単ピラフ

レシピ投稿者 金沢市 みどりちゃんさん

【材料(2合分)】
ツナ缶(オイル無添加).....1缶
米(洗ってザルに上げ、水気を切っておく).....2合
にんじん.....1/2本
玉ねぎ.....1/2個
co-op 北海道のつぶコーン.....55g
卵(溶いておく).....2個
サラダ油.....小さじ1
パセリ.....適量
コンソメ(顆粒).....小さじ2
酒.....大さじ1
オイスターソース.....大さじ1・1/2

【作り方】
①にんじんと玉ねぎをみじん切りにする。
②炊飯器に米を入れて①を加え、水(分量外)を2合の目盛りまで注いで20分ほど置く。
③②に①、ツナ缶の中身をのせて混ぜずに炊く。
④フライパンにサラダ油を熱し、溶き卵を流し入れ、炒り卵を作る。
⑤③が炊き上がったら、④とコーンを加えて混ぜ合わせる。
⑥お好みでパセリのみじん切りを散らす。

とても甘くておいしい。冷凍ですがサッと茹でるだけで解凍できるし、炒めものならそのまま大丈夫です。缶詰だと余らせがちなので、使いたい量だけ使えるのがとても便利です。

コープいしかわ ヤマトミーさん(40代)

甘味が強くてシチューやラーメンに入れても味が際立ってきます。我が家ではコーンをバターで炒めて味噌ラーメンに投入。もう最高です。

とやま生協 ころすけさん(50代)

じゅもーる



今週は表紙で特集 2025年も食べて応援

能登復興支援特集

組合員から寄せられたコメント
能登牧場の肉、いつもおいしくいただいています!!お身体大切に♡

1024 1月4日 凍
100193

バラ 100g
ウテ 100g
肩ロース 100g

能登牧場の能登牛焼肉セット

300g(3種) 本体 **3,500**円
(税込3,780円)

のとそだちについて動画で詳しく!

組合員から寄せられたコメント
一粒一粒手摘みされているんですね。すごいです。震災当時の様子を読んで、涙がこぼれそうになりました。これからも応援しています!!

1030 2月3日
110717

100g
184kcal 糖質0.03g

能登のブルーベリージャム

180g 年間**最安値!**
本体 **698**円
(税込754円)

組合員から寄せられたコメント
のとそだちの1リットルタイプを定期で購入をしています。あっさりしていて飲みやすいです。購入をしてそれが復興の支えになるのなら、おいしいし続けられそうです。

1031 1月3日 毎週
145408

成分無調整
殺菌方法 130℃で2秒
乳脂肪分 3.5%以上

のとそだち

アイ・ミルク北陸 1ℓ
137kcal 糖質0.22g

年間**最安値!**
本体 **238**円
(税込257円)

1032 1月4日 毎週
233536

写真はイメージです
生乳80%以上使用

のとそだちのむヨーグルト

アイ・ミルク北陸 500ml
92kcal 糖質0.1g

年間**最安値!**
本体 **348**円
(税込376円)

毎週税込**10円**お得
定期注文 **375438**

のとそだちは奥能登の酪農家の生乳のみを使用

復興支援商品について応援メッセージを募集しています!

商品名
組合員コード
氏名またはイニシャル

応募6桁番号 **348970**

注文番号

●注文用紙の6桁注文欄に上記の6桁番号を、注文数欄に選択番号をご記入ください
●正解者全員に1ポイント、抽選で10名に50ポイント

前回の答え... **3**

ポイントプレゼントクイズ!

「緊急連絡先登録サービス」の登録組合員が 名を超えました!登録いただくと、配送時に組合員の体調不良などが発生した際に緊急連絡先へ連絡します。(ヒント:表紙)

選択番号 1...500 2...1,000 3...4,000

商品利用+クイズ正解者に1ポイント。(請求金額が0円以下の場合ポイント付与されません。)抽選で10名に50ポイントプレゼント。2週先の個人別お届け表明細に記載されます。