

# コープおすすめ情報便



登録者数 約350人 ※1月上旬時点 **まだまだ募集しています!**  
 地震や大雪などの災害発生時に、ご自宅付近の様子を投稿いただける**組合員モニター**を募集中!  
 登録方法や特典など、詳しくはコープいしかわコールセンターへお問い合わせ、または右記の二次元コードからご確認ください。



## 夕食宅配弁当の価格変更のお知らせ

2025年1月27日(月)お届け分より商品価格変更

昨今の食料品全般における原料価格の高騰を受け、現価格での商品品質を維持することが難しくなりました。何卒ご理解をお願いします。詳しくは夕食宅配お届け担当者またはコールセンターまで。



魚や大豆をメインに塩分やカロリーなどを抑え、からだに優しい美味しさ

塩分 約2g程度  
 カロリー 250~400kcal

### ①おもしろおかずコース

5日分(月~金)

本体価格 **3,310円**  
 (税込3,575円)

1食あたり **715円(税込)**

サイズ: 約22×16.5cm



多品目使って栄養バランス抜群

塩分 約3g程度  
 カロリー 400~500kcal

### ②おかずコース

5日分(月~金)

本体価格 **3,125円**  
 (税込3,375円)

1食あたり **675円(税込)**

サイズ: 約22×16.5cm



夕食宅配のその他のコースや献立について、詳しくはこちらから→



【お問い合わせ】コープいしかわコールセンター  
 0120-759-853 (月~金/8:30-20:00 土/8:30~14:00)



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 43ページ掲載



CCGN かたあ〜い絹

毎週お届け

定期注文 **378232**

585

2個 本体 **188円**  
 (300g) × 2 (税込203円)

586

1個 本体 **98円**  
 300g (税込106円)



幼い息子が豆腐を手づかみで食べたいときに良いです。他の豆腐だと崩れるけど、コレだと上手につかんで食べてます。  
 コープいしかわ つばきさん(30代)

ちょうど良いかたさで冷奴から麻婆豆腐・湯豆腐と、1年を通してどんな料理にも使えてとても便利です。豆腐入り生チョコ作りにも使いましたよ。  
 福井県民生協 ミエコさん(70代)

CCGN かたあ〜い絹を使ったアレンジレシピ

絹ごし豆腐の塩漬け



レシピ投稿者 輪島市 ヨーコさん

【材料(2人分)】

CCGN かたあ〜い絹……300g  
 塩……6g

☆お好みで  
 クラッカー・ジェノベーゼソース・ミニトマト・ブルーベリージャム・ブラックペッパー・オリーブオイル…各適量



【作り方】

- ①水気をキッチンペーパーでふきとった豆腐に塩をふる。
- ②①をキッチンペーパーで包み、保存容器に入れて冷蔵庫で1日ほど水切りする。
- ③お好みの大きさに切り分け、オリーブオイルなどをトッピングする。

絹でこのかたさはすごい! 片栗粉をつけて揚げ出し豆腐にしましたが、崩れませんでした。家族がかための冷奴が好きなので、次回は冷奴用に購入予定。  
 とやま生協 はるさん(30代)