



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
50ページ掲載



706 4月2回 (賞)6ヵ月
193721

53g 本体 **318円**
(税込343円)

九州産3種の乾燥野菜ミックス

九州産3種の乾燥野菜ミックスを使ったアレンジレシピ

4種の野菜チヂミ



【材料(3人分)】

- co-op 九州産3種の乾燥野菜ミックス…50g
- 乾燥ごぼう ……20g
- 卵 ……1個
- 水 ……1/3 カップ
- 小麦粉 ……1/2 カップ
- ごま油 ……大さじ1
- 鶏がらスープの素 ……小さじ1
- しょうゆ ……小さじ1/2

【作り方】

- 1 乾燥野菜ミックス、乾燥ごぼうをそれぞれ熱湯で10分以上戻し、水気を切っておく。
- 2 ボウルに卵を割り入れてほぐし、①、水、小麦粉、鶏がらスープの素、しょうゆを加えて混ぜる。
- 3 フライパンにごま油を引いて中火で熱し、②を薄く広げて両面焼く。
- 4 お好みの形にカットし、器に盛り付ける。

乾燥野菜はスーパーだと国産のものが少ないので生協で買うようにしています。みそ汁に入れると甘味が出るからか、子どもが好んで食べてくれます。

とやま生協 yunamamaさん (40代)

非常食として買い置きしています。賞味期限が近づくと、野菜スープやオートミール雑炊にします。

福井県民生協 お多福さん(60代)

不足しがちな野菜を簡単に補えるのでとても重宝しています。おみそ汁の定番に欠かせません。

福井県民生協 組合員さん(60代)

じゅもーる

一足早く、春をお届け

チューリップ特集



チューリップは花も葉もシンプルで美しく、世界的にも人気のあるお花です。実は5,000を超える品種が登録されているんです。3月2回のじゅもーる表紙では3種類のチューリップが年間最安値で掲載されています。飾るだけで部屋の中がパッと華やかになりますよ。

きれいに咲いた♪



ちゃんと咲くかな?



花でお部屋に彩りを。飾るだけで心にも花が咲きます。



1024 次回未定 品種:イバンカ

104168

新企画

ピンク

1025 次回未定 品種:ニコン

104186

八重黄色

1026 3月4回 品種:バルディピア

104218

八重オレンジ

各5本

年間最安値!

本体各 **528円**

(税込各581円)



株式会社センテア
代表取締役 伊藤仁嗣さん

応募6桁番号

注文番号
348970

- 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!

Q

令和6年能登半島地震で住宅が被害を受け、罹災証明書で準半壊以上と診断された組合員も、2026年 まで宅配料無料の支援対象となります。(ヒント:表紙)

選択番号 ①…1月 ②…2月 ③…3月

商品利用+クイズ正解者に1ポイント。(請求金額が0円以下の場合は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。