



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
1ページ掲載



006 4月
113859 2回

サクッとおいしい!
あじフライ

250g(5~9枚)

年間最安値!
本体 **388**円
(税込419円)

サクッとおいしい!あじフライを使ったアレンジレシピ

フライにとろっと甘酢あん



【材料(4人分)】

CGP サクッとおいしい!あじフライ……4枚
たまねぎ ……2個 揚げ油 ……適量
にんじん …… 50g しょうゆ ……大さじ2
ピーマン …… 1個 みりん ……大さじ2
サラダ油 ……適量 酢 ……大さじ1
だし汁 …… 400cc 片栗粉 ……大さじ1

【作り方】

- 170℃の油であじフライを揚げる。
- にんじん、ピーマンは細切りに、たまねぎは薄くスライスする。
- ボウルにだし汁、しょうゆ、みりん、酢を入れて合わせる。
- フライパンにサラダ油を引き、②の野菜を炒める。火が通ったら③を加える。
- 水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみをつける。
- 皿に①を盛り、上から⑤をかける。

何度もリピートしています。魚嫌いの子どもたちも、このあじフライだとおいしい!おかわり!!と食べてくれます。衣はサクサク、身はふっくらで本当においしいです。

コープいしかわ 組合員さん(30代)

中のあじはもちろん、パン粉も優秀!ほのかな風味と塩味が味を引き立てます!たまにこれを使ってハントライスにするのも好きなんです。

コープいしかわ ゆいさん(60代)

「冷凍のあじフライは生臭くて嫌」と言っていた母もこれなら食べられると絶賛の一品。サクサクでおいしいです。

コープいしかわ キリコさん(40代)



★カー特集

葵食品 Aoi Foods

富山で人気の伝統食、昆布メ。「昆布メになじみの無い人にも手軽に味わって欲しい」そんな思いから生まれた「すぐ食べられる昆布メ」シリーズは、じわもーるでも大人気商品となり、いまや品揃えも7品まで増えました。3月4回のじわもーるではそのうちの3品を紙面にてご案内しています。しかもそのうちの2品は年間最安値でご案内!昆布価格の高騰に伴い4月より順次値上げとなりますので、この機会にぜひご利用ください!

中嶋社長

写真はサーモンをスライスして、ぎざみ昆布で味付け中のところ。つまみ食いたくなくなっちゃう!



4月より
値上げとなります



1026 4月
106885 4回 凍 100g
219kcal 脂質1.6g

すぐ食べられるサーモン昆布メ

60g

年間最安値!
本体 **350**円
(税込378円)

主原料:サーモン(チリ産) (賞)3カ月 葵食品(富山県)



冷蔵室に移して
解凍してください

1050 4月
106911 2回 凍 100g
83kcal 脂質2.0g

すぐ食べられる
いか昆布メ

60g

年間最安値!
本体 **358**円
(税込387円)

(賞)3カ月
葵食品(富山県)
主原料:イカ(国産)



冷蔵室に移して
解凍してください

1046 4月
136115 1回 凍 100g
119kcal 脂質1.7g

すぐ食べられる
かじき昆布メ

70g

生巻を
効かせています
本体 **420**円
(税込454円)

(賞)3カ月
葵食品(富山県)
主原料:黒カジキ(台湾産)

ポイント
プレゼント
クイズ!

Q

これまで「コープファミリー」に掲載されていた日用消耗品は、3月4回より「」にお引越します。(ヒント:表紙)

選択番号 ①…くらしのパートナー ②…じわもーる ③…ゆとろぎ+

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…2

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。