

コープおすすめ 情報便



不要になったカタログは翌週の配送時、地域担当者にお渡しください。
コープでリサイクルし、環境保全と障がい者雇用につなげます!

リサイクルについて
よくわかる動画は
こちらから



コープの宅配に
興味がある方を

ぜひご紹介ください!!

最大

ご紹介いただくと

1,000円分のポイント プレゼント!

※上記のポイントプレゼントは通年実施中です!



ご紹介情報は左記の
二次元コードから入力、
もしくは地域担当者・
コールセンターまで!!

初めての方はお試し品(どちらか1つ)選べます!



ふっくらジューシー
生ハンバーグ



脂ののったさば
一夜干

ご加入&初回の宅配ご利用で「新規加入者特典5点」をプレゼント!



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
35ページ掲載



451 凍

カンタン菜園
オクラ

500g

年間最安値!
本体 **378円**
(税込408円)

4歳と1歳の子どもが大好きで冷凍庫に常備しています。
他のメーカーのものもいろいろ試しましたが、こちらが一番
柔らかくて味が良く、子どもたちも本当にたくさん食べます。
さっと水にくぐらせると簡単にザクザク切れます。

福井県民生協 Cookieeeeさん(40代)

ヘタを落としたオクラがたっぷりです。我が家では
サラダ、浅漬けにするのが大好きです。

とやま生協 きよみさん(60代)

カンタン菜園 オクラを使ったアレンジレシピ

豚肉とオクラの梅肉和え



【材料(4人分)】
豚こま切れ……160g
オクラ……80g
ぶなしめじ……40g
かつお節……適量
片栗粉……少々
塩……少々

だし汁……大さじ3
みりん……大さじ1
梅肉……大さじ3 } ④

【作り方】

1. 豚肉に片栗粉をまぶし、下ゆでする。
2. オクラは塩ゆでし、乱切りにする。
3. しめじは根元を切り落とし、ばらしてゆでる。
4. ボウルに④を入れ、①②③を加え混ぜ合わせる。
5. ④を器に盛り、かつお節を散らす。



おいしくて手間要らずで助かってます。オクラ好きの方におすす
めです! コープいしかわ 組合員さん(30代)