



お子さまの健やかな成長を祝うこどもの日は家族みんなで楽しくちらし寿司パーティー♪

## ちらし寿司ケーキ



**材料** 米1.5合分(15cmケーキ型)

- 温かいご飯……1.5合分
- ちらし寿司の素……1/2袋
- スモークサーモン…100g
- アボカド……………1個
- 卵……………1個
- ロイヤルカリブ……6本
- きゅうり……………1本
- いくら醤油漬……………適量
- 塩……………ひとつまみ
- サラダ油……………小さじ1

### 作り方

- ①ボウルに温かいご飯とちらし寿司の素を入れて混ぜ合わせ、冷ます。
- ②きゅうりは薄切りにして塩小さじ1/2(分量外)を振りしばらく置いた後、水気を絞る。ロイヤルカリブは手でほぐす。
- ③ボウルに卵と塩を入れて溶き、サラダ油を熱したフライパンに流し入れ薄焼き卵を作る。
- ④ケーキ型にラップを敷き①を半分の高さまで敷き詰め、②をまんべんなく並べたら、残りの①を上まで敷き詰める。
- ⑤④に皿を当てて裏返す。型とラップを取り除き、細切りにした③を全体に広げたら、お好みの大きさに切ったアボカド、スモークサーモン、いくらを盛り付ける。



**007 青果**  
108027  
産直 多古町のきゅうり  
4本入り (税込268円)



**091 凍**  
101190  
北海道産秋鮭  
スモークサーモン  
切り落とし  
年間最安値!  
賞12カ月  
40g×2  
本体 **478円**  
(税込516円)



**371 蔵**  
167916  
ロイヤルカリブ  
賞15日  
卵麦かに  
70g(5本) (税込214円)  
本体 **198円**  
2品以上なら  
1品当り  
本体 **148円**  
(税込160円)

コープなら材料全部そろいます!



写真は徳用3個です  
アボカド(プレミアムツツ子)  
**397 青果** 100020  
150g(大玉1個) 本体 **299円**  
(税込323円)  
**398 青果** 100022  
400g(3個) 本体 **698円**  
(税込754円)



**521 凍**  
131059  
いくら醤油漬  
賞15カ月  
麦  
50g 本体 **1,298円**  
(税込1,402円)



**118885**  
COOP 五目ちらしの素  
賞12カ月 麦  
281.4g 本体 **258円**  
(140g×2袋、のりごま2袋) (税込279円)

### 御朱印 ちまき

**1126 蔵**  
107143  
お届け日を含め3日  
1本  
200点限定  
本体 **320円**  
(税込346円)

**1127 蔵**  
107391  
お届け日を含め3日  
5本  
50点限定  
本体 **1,600円**  
(税込1,728円)



# これであなたも コープ名人! コープの活用法

定期登録編

登録すると決まった周期で自動的に商品が届く定期登録。商品の登録・変更方法はご存じですか? 定期登録の便利な機能を上手に使いこなしましょう!

クリーンな環境で農業を使わずに水耕栽培したフリルレタスです。  
**1037 5週 毎週 青果**  
能登のフリルレタス  
80g 本体 **168円**  
(税込181円)  
石川県七尾市/パイテックファーム

## 商品を定期登録する

定期注文の6桁番号を注文書に記入、もしくはCOOP宅配アプリの「番号注文」アイコンをタップして入力してください (WEBカタログは定期注文番号の部分をクリックして登録できます)

注文番号	2桁対応注文数	注文番号	注文数	注文番号	注文数
370295	1				

今回だけ修正  
お休み → 0  
数量変更 → 2 (数量明)

ずっと変更  
登録削除 → 0  
登録数量変更 → 2 (数量明)

## 注文書で変更する

定期登録した商品を「来週だけお休み」「数量を変更したい」場合はこちらから変更できます

## COOP宅配アプリで変更する

「ホーム画面上部の「注文一覧」をタップ」

「ホーム画面上部の「情報便」をタップ」

「一回休み」をタップまたは変更したい数量を入力