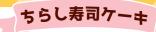
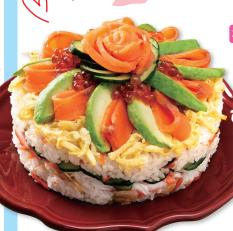
今週は・ こどもの日特集

お子さまの健やかな成長を祝う<mark>こともの日</mark>は家族みんなで楽しく<mark>ちらし</mark>





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 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

- 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
- 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 見逃せない 産直多古町の

4本入り (税込268円)



(税込516円)

371 蔵 一つイヤル カリブ (章) 15日 卵麦加 70g(5本)(稅込214円)

(税込160円)



(プレミアムリッチ

150g(大玉1個) 400g(3個) *299_m *698_m (税込323円) (税込754円)



(税込1,402円)

こちらも

ぜひ

一緒に!



(寛12カ月 (麦 281.4g * **258**円 (140g×2袋、 のりごま2袋) (税込279円)

御朱印 ちまき



賞お届け日を含め3日

‡320₌ (税込346円)





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薬を使わずに 水耕栽培したフリルレタスです。 毎週_{税込}10mお得 定期注文 370295

石川県七尾市/バイテックファーム (税込181円)

80g # 168

主文番号によるご注文の記入欄

能登のフリルレタス

370295 1

登のフリルレタス

数 1

⇒ O

ずっと変更

⇒ O

2

商品を<mark>定期登録</mark>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 部分をタップして登録できます)





