

【食材セット】主菜にも副菜にも大活躍



# 食材セットに

## 主菜も副菜もおまかせ！

コープ食材(兵庫)

自然派 Style 炒める

### 鶏ムネ肉とエリンギの カレー炒め

2~3人前

[カレー炒めの素]粉末野菜(オニオンパウダー、ガーリックパウダー、キャロットパウダー)、食塩、砂糖、カレー粉、ぶどう糖、酵母エキス、粉末醤油、脱脂粉乳、全粉乳

364kcal、塩分2.9g/1セット

乳麦豆 不使用 冷



調理  
10分

セット内容	
エリンギ	150g
ブロッコリー	50g
にんじん	50g
長ねぎ	40g
鶏ムネ肉	150g
カレー炒めの素	1袋
片栗粉(中)	1袋

ご用意していただくもの  
油、塩、こしょう

### 主菜におすすめ

食欲の増すガッツリ系！  
お肉はムネ肉ながら旨みのある鹿児島県産若鶏を使用。  
「カレー炒めの素」は粉末なので水分が残りにくい。  
お弁当で汁漏れしにくいのも◎

お弁当にも使える！  
取り分けておいて、朝つめるだけ

### 副菜におすすめ

作り置きに便利な煮物ですが、  
手間と時間がかかると心の負担になりがち。  
でも、こちらなら簡単・早いと好評。



コープ食材(兵庫)

自然派 Style 炒める 煮る

### 切干大根とひじきの煮物

2~3人前

[無リンしらす天]魚肉(タラ)、しらす、馬鈴薯澱粉、米油、オキアミ、食塩、砂糖、魚醤、アミエビ(エビ)、[煮物つゆ]てんさい糖、しょうゆ、みりん、かつおだし、食塩、昆布だし

279kcal、塩分4.7g/1セット

麦エ豆 不使用 冷

セット内容	
にんじん	30g
しいたけ	20g
細ねぎ	5g
しらす天	2枚
千切大根	30g
ひじき	90g
あいち煮物つゆ	50g

調理  
10分  
+  
戻し時間



食材セット(ミールキット)はここが **Good!**

- ① 野菜:すべて国産。産直野菜が中心で、ほぼカット済み。
- ② お肉:すべて国産。産地・飼育状況が明確。
- ③ タレ:化学調味料は一切不使用。
- ④ 毎週36種類の豊富なメニューから選べる。