食材セット)主葉にも副葉にも大活躍



コープ食材(兵庫)

自然派Style



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





副菜におすすめ、

作り置きに便利な煮物ですが、

でも、こちらなら簡単・早いと好評。

手間と時間がかかると

心の負担になりがち。





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

主葉におすすめ

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◎

・も使える・

コープ食材(兵庫)



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 工 豆 不使用 冷

10分



ご用意していただくもの

セット内容

にんじん……30g

しいたけ …… 20g

細ねぎ · · · · · 5 g

しらす天 …… 2 枚

ごま油

食材セット(ミールキット)はここが Good!





・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。











