

生協の

# 『レンジで食事セット』 どんなの？

生協のカタログに『レンジで食事セット』って載っているのはご存じですか？  
スーパーなどにもおかずやご飯が入っている冷凍の弁当の事なのです。  
レンジでチンするだけでバランスのとれた食事がとれると言う事なので、  
今回一つのお弁当を委員さん達と試食してみました。



本体 **398 円**

栗ごはん&牛肉ごぼう  
煮セット 290g(1人前)

次回 5月2回、6月2回



## メニュー

- ・栗ごはん
- ・牛肉ごぼう煮+大豆と野菜の煮物  
(ごぼう・里芋・白菜・いんげん・  
人参・大豆)
- ・ひじきの煮物

カタログの右側の見出し  
「粉もの!リクエスト」の  
ページに載ってますよ!

## 商品コンセプト

- ・メインは肉類(牛豚鶏肉)と魚をばらけさせ、タンパク質が10g以上、塩分量  
2.3g以下、カロリー600kcal以下に抑えるように計算されています。
- ・値段も手ごろでランチや軽食、老若男女いろいろな世代に喜んでいただけるように  
バランスよく考えられています。

## パル委員さん達の感想

- \* 少し薄味だったがシニア世代には丁度  
良い感じ
- \* 出汁がきいていて美味しい!
- \* 野菜が沢山入っていて栄養バランスも  
良いと思いました。
- \* 手軽で簡単便利!

## 他にもこんなお弁当が・・・

チオシ

