

「電子レンジやフライパンで簡単調理メニューのご紹介」

年末年始の疲れが出てくる頃。
ちょっと疲れた時、少しの手間や
準備で作って食べることができる
生協商品はいかがでしょうか？
委員会で試食した商品を
組合員のみなさまに紹介します。

殻付きかきグラタン（4個入り）

☆本物のかき殻を器に、かきをホワイトソース
で包み込みました。
オーブンで簡単、見栄え抜群です！



四陸（フォールー）エビチリソース

☆ピリ辛チリソースに大きめの海老天。
湯せんで簡単、おいしい一品です！



いかとアスパラ・えりんぎの中華炒め

☆ソースに絡む具の大きさと歯ごたえが絶妙。
解凍不要、フライパンですぐできます！



豚肉ときくらげの玉子炒め

☆解凍している間に卵と玉ねぎを用意して足すだけ
で作れます。オイスターソース入り甘口醤油だれで
子供も食べやすいです！



レンジで簡単 豚角煮入りちまき（4個入り）

☆1個約80g。豚角煮がたくさん入った
中華ちまきは食べ応えあります！



冷凍ひとくちいなり（20個入り）

☆外袋から出してそのまま電子レンジへ。
あっという間に美味しいいなりの完成です！



甘さをひかえた伊達巻

黒豆少量パック

☆甘さ控えめ。袋から出してそのまま
食べられるのでお弁当にもおすすめです！



他にも手軽に食べることができる
メニューがいろいろあります。
みなさんの「手軽でおいしい！」を
見つけてくださいね♪

問い合わせ先 組合員サービスセンター

フリーコール 0120-299-070 FAX 0120-299-230

携帯からは 072-856-7671 (有料)

(月・土曜日 9:00~17:00 火~金曜日 9:00~18:00)

受付させていただいた個人情報に関してはこの取組み以外には使用いたしません。