

8/12(月)～16(金)は配送をお休みします

らくらく調理の買いおきをおすすめ!!

かんたん ランチ

火を使わずに解凍するだけ

105 冷凍 次:8月 回:3回 チャンピオンシーフーズ

お茶碗に
ちょうどいい
サイズ

流水解凍で約**5分**

2食

1食あたり
税込**215円**

本体**398円**
(税込**430円**)

さかな屋さんの海鮮丼 具45g×2、タレ15g×2
まぐろ、サーモン、いかが入った3色海鮮丼。(129kcal・食塩相当1.2g/具100g) 小麦 賞味期間:30日

井:直径約13cm、深さ約6cm

絞甲いか:タイ・国産他
サーモントラウト(養殖):チリ・ノルウェー産他
キハダまぐろ:インドネシア・韓国産他

流水解凍

レンジで天丼

106 冷凍 次:9月 回:1回 姫生水産

レンジでできる
天丼の具

162g(2食)

えび、いか、れんこん、いんげんの4種の
天ぷらとだしのきいた旨みたれを2食セット。(164kcal・食塩相当1.8g/1食81g) 小麦・えび

1食あたり
税込**269円**

本体**498円**
(税込**538円**)

思い立ったら
天丼が食べれる!
だしの味が
美味しいです!

パルコプ 組合員さん

れんこん天 いんげん天
えび天 いか天

天ぷら102g(2食)、
たれ60g(2食)

レンジ



107 冷凍 次:9月 回:3回 トロナ ジャパン

好きな卵のかたさに作れます

1袋につき
たまごを1個
ご用意ください

鶏もも肉60%・むね肉40%

なか卯 親子丼の具 145g×2

国産の鶏肉と玉ねぎを、なか卯特製のタレで煮込みました。(156kcal・食塩相当2.7g/1袋145g) 小麦

1食あたり
税込**323円**

本体**598円**
(税込**646円**)

卵を入れないといけ
ないけど、手作りっぽい味が
簡単にできる!

パルコプ 組合員さん



108 冷凍 次:8月 回:3回 JAフーズさが

レンジ フライパン

鶏肉、ごぼう、にんじん、
いんげん、たまご

co-op 鶏ごぼうピラフ 230g×2

国産の鶏肉と歯ごたえの良い国産ごぼうを使用。和風だしで
しっとり風味良く仕上げました。(374kcal・食塩相当1.9g/1袋230g) 小麦・卵

1食あたり
税込**177円**

本体**328円**
(税込**354円**)

あきのこない、
優しい味です。

パルコプ 組合員さん

冷凍庫のすき間にストック

袋のままレンジ
500wで約3分

109 冷凍 次:9月 回:2回 マルハニチロ

レンジ 湯沸 フライパン

お好みソース焼そば 875g(5袋)

ほんのり甘みのあるソースで香ばしく味付けし、
直火で炒めた焼そばです。(280kcal・食塩相当3.1g/1食175g) 小麦・えび

1食あたり
税込**194円**

本体**898円**
(税込**970円**)

5袋

お好みソース焼そば

175g×5食

牛肉:米国・カナダ・豪州産

110 冷凍 吉野家

レンジ 湯沸

吉野家 牛丼の具 135g×4

吉野家秘伝のタレで煮込み続けた、
毎日食べても飽きの来ない味付けです。(279kcal・食塩相当2.4g/1袋135g) 小麦

1食あたり
税込**499円**

本体**1,848円**
(税込**1,996円**)

吉野家 YOSHINOYA

牛丼の具

この蓋を下にして
レンジで加熱してください

2種類のケチャップと
デミグラスソースを入れた
コクと深みのある味

食べ応えのある
2.1mmの太麺パスタ

利用
しやすい
1食

具材 たまねぎ、
ピーマン、
ベーコン、
マッシュルーム

パル・よど
開発商品

レンジ 湯沸

111 冷凍 次:9月 回:2回 ノースイ

レンジ:内袋に穴を開けて
600wで約3分 湯煎:約9分

トマトケチャップが決め手のナポリタン 180g

こだわりのケチャップと太麺のパスタを使用したナポリタンです。
直火製法でケチャップと炒めた後に、さらにケチャップを混ぜる二段工程が
美味しさの秘訣です。(181kcal・食塩相当1.0g/100g) 小麦・卵・えび

本体**298円**
(税込**322円**)

袋のままレンジなので超ラク
です。少しピリ辛なのに4歳の
息子もご飯のお供にパクパク
食べてました。

よどがわ市民生協 組合員さん

112 冷凍 次:8月 回:3回 ケンミン食品

レンジ

小松菜、赤ピーマン、
たけのこ水煮、人参、
牛肉、ごま

韓国風はるさめ炒め(チャプチェ) 170g×2

はるさめに牛肉と野菜を加え甘辛く炒めました。(238kcal・食塩相当2.8g/1袋170g) 小麦

1食あたり
税込**269円**

本体**498円**
(税込**538円**)

ケンミン
韓国風はるさめ炒め
チャプチェ

はるさめに牛肉と野菜を加え甘辛く炒めました。

商品カタログ「食べてSmile」・キッチンメモ掲載のレシピが見たいときは



パソコンでも検索できます。
コープきんきのレシピ 検索

<https://www.kondatekun.com/coop-kinki/>

11

食べて Smile 8月10日

8/12(月)～16(金)は配送をお休みします

らくらく調理の買い置きをおすすめ!!

時短
おかず

通常品(豚味噌ステーキ)と比べ 約25%減塩

組合員さんの声
豚味噌は味付けが濃いものが多いが、これは減塩なので身体のためにも利用しやすいです。
生野支所 組合員さん

クッキングシートごとフライパンで焼けるので味噌がこびりつきにくい♪



フライパン 厚さ約5mm

97 冷凍 次:9月 北日本ホーム食品

6枚前後

豚味噌ステーキ(減塩タイプ) 150g
国産豚モモ肉を信州善光寺の門前みそを使用した減塩みそダレに合わせました。(185kcal・食塩相当1.1g/100g)

皿:直径約19cm

本体 398円
(税込 430円)



レンジ

98 冷凍 次:9月 食研

8個

甘辛チキン南蛮カツ 240g(8個)
国産鶏肉を使用したチキンカツを醤油ベースの甘辛いタレにくぐらせた。 (80kcal・食塩相当0.4g/1個約30g)

小麦・乳・かに

本体 458円
(税込 495円)

組合員さんの声
チンするだけ!! ちょうどいい甘辛の味付けで、そのまま食べてもタルタルソースをつけて食べてもとても美味しいです!
パルコブ 組合員さん



パル・よど 開発商品

レンジ 鶏肉:タイ産

99 冷凍 次:9月 マルハニチロ

4枚

めっちゃうまいチキンステーキ 320g(4枚)
タイ産鶏モモ肉を塩こうじで柔らかく仕上げたチキンステーキです。 [原産国:タイ] (192kcal・食塩相当0.9g/100g)

皿:直径約17cm

本体 498円
(税込 538円)

組合員さんの声
ご飯が進む! お肉もやわらかいし、レンジでできるから楽ちんです!
パルコブ 組合員さん

1枚 約80g

めっちゃうまいチキンステーキ



国産肉詰めピーマン 300g(10個)
国産豚肉・玉ねぎをピーマンに詰めた肉詰めピーマンです。 (149kcal・食塩相当0.7g/100g)

小麦・卵・乳

本体 698円
(税込 754円)

組合員さんの声
子どもが肉詰め好きですが、作るのが面倒なのでこちらを買っています。
パルコブ 組合員さん



冷凍 日本水産

フライパンでできるいか唐揚げ 200g
フライパンで簡単に調理できるいか唐揚げ。 (111kcal・食塩相当1.3g/100g)

小麦・乳

本体 358円
(税込 387円)

組合員さんの声
少し多めの油で揚げ焼きにするとカラッとして美味しく仕上がります。ビールのお供に最高です。
パルコブ 組合員さん

凍ったままフライパンで約5~6分

揚げ 揚げ 揚げ



フライパンで国産真あじ胡麻みりん干し 120g
国内で水揚げされた真あじを使用し、開いてみりん干しにしました。 (120kcal・食塩相当0.6g/100g)

小麦

本体 398円
(税込 430円)

組合員さんの声
ちょっと甘くて美味しいです。品数が少ない時に重宝しています。
パルコブ 組合員さん



冷凍 マルイ食品

国産若鶏で餃子の具包みました 150g(10個)
うす切りにした国産若鶏ムネ肉で餃子の具を包みました。 (150kcal・食塩相当0.9g/100g)

皿:直径約19cm

本体 298円
(税込 322円)

組合員さんの声
鶏肉なのにパサパサ感もなく、子どももパクパク食べました。ポン酢で食べるのがオススメです。
南寝屋川支所 組合員さん

食べやすい ひとくちサイズ

国産若鶏で餃子の具包みました



冷凍 日本ハム

とろけるチーズのもちもちしたパン 184g(8個)
4種のチーズを使用したもちもちしたパンです。 (70kcal・食塩相当0.3g/1個約23g)

小麦・卵・乳

本体 358円
(税込 387円)

組合員さんの声
レンジで数十秒。もちもちして美味しい。朝ごはんやオヤツにピッタリです。
パルコブ 組合員さん

10 商品情報検索サイト インターネット注文 eフレンズはこちら

トップページから商品情報が検索できます。商品の原材料、今後の取り扱い予定など