

キッチン*メモ KITCHEN MEMO

あなたの暮らしを豊かにする情報をお届けします♡

2頁でご案内 好きだから伝えたい **コープ商品**

親子でおいしい!! **のオススメ商品**



お魚のお困りポイント 1位は『骨』!

Q. 子どもさんが食べるお魚で困っていることは?(2つまで)



お困りポイント このさんまが 解決!

開きにして、
頭・中骨・尾ヒレを取り、
食べやすくしています

開きなのでアレンジしやすいです

好みの野菜や
チーズを巻いて
フライにしても♪

もっと手軽に! パクパクお魚!



組合員さんの声

2歳の子どもが
ぱくぱく!
骨を気にしないでいいし、
フライパンで焼けるのも便利。
内臓など捨てる場所がないので
ニオイが気になる季節にも
ぴったりです。

パルコープ 組合員さん

パックパクさんま開き

北海道産さんまの頭・内臓・中骨・尾を取り、
1枚ずつバラ凍結しました。

増量 **+1枚**

1枚あたり **95円**

特別価格
本体 **378円**
(税込 408円)

半期に一度

北海道産 (塩分約1.5%)

冷凍 賞味期限 7月 1回

北海道漁業協同組合連合会 (ざる:長さ約21cm)

パクパクさんま開き 200g(3枚+1枚)

食べやすく頭・中骨・尾ヒレを取り除きました。フライパンで簡単に焼き上げられます。(252kcal・食塩相当1.4g/100g)

生協には他にも“骨取り”魚いろいろ! ぜひお試しください

このマークが目印です!

フィッシュフレンド 骨とり

北海道産

35 冷凍 賞味期限 6月 1回

マルタ水産

骨取り秋鮭切身
(バター焼き・フライ用)

160g(4切)

1切あたり **125円**

本体 **498円**
(税込 538円)

北海道産の秋鮭の皮と骨をすべて取り除き、食べやすい切身に仕上げています。

1切約50gの小さめ切身
(ノルウェー産) (塩分約1~1.5%) 4切

318 冷凍 賞味期限 6月 1回

ダイヤツ

氷温甘塩さば切身
(骨取り)

200g(4切)

1切あたり **100円**

本体 **398円**
(税込 430円)

いつもおトク

ノルウェー産のさばを氷温製法で甘塩タイプの塩さばに仕上げました。(269kcal・食塩相当1.0g/100g)

真だら:ロシア産

334 冷凍 川喜

大きな切身真だら西京漬(骨取り)

200g(2切)

1切あたり **249円**

本体 **498円**
(税込 538円)

ロシア産の真だらを大きくカットしじっくり漬け込みました。

凍ったまま
フライパンで約4分

409 冷凍 賞味期限 6月 3回

丸長水産

**フライパンでできる
国産太刀魚の
ムニエル(骨取り)**

140g(7~11枚)

1枚あたり **378円**

本体 **378円**
(税込 408円)

太刀魚を3枚に卸して、食べやすく骨を取り、うすく塩で味付けしました。