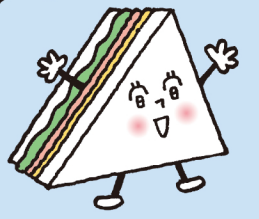


3月13日は
サンドイッチデー!

つくって楽しい★ 食べておいしい! うき



思わず笑顔! おもしろバターロールサンド

- ◆材料(3個分)◆
- ◆バターロール 3個
 - ◆レンジでサクッとミンチカツ 1個
 - ◆ごぼうサラダ(マヨネーズ味) 適量
 - ◆ポテトサラダ 適量
 - ◆スライスチーズ 1枚
 - ◆リーフレタス 適量
 - ◆トマト 適量
 - ◆のり 適量
 - ◆ケチャップ、マヨネーズ お好みで

- 作り方**
- 1 バターロールに切り込みを入れる。
 - 2 レタスははさみやすい大きさにちぎる。トマトは輪切りにする。
 - 3 スライスチーズは丸く切り抜き、その上のにりをのせて目の部分をつくる。
 - 4 ミンチカツはレンジ(600W)で約1分加熱する。
 - 5 ①に②をはさみ、さらにごぼうサラダ、ポテトサラダ、④、③の残ったスライスチーズなどをはさむ。
 - 6 ⑤に③をのせる。お好みでケチャップやマヨネーズで味付けしてね。

どれにする?



お子さんと一緒に♪
目の部分は
スライスチーズで。



チーズは型抜きで、
のりはキッチンバサミ
を使って...
上手にできるかな~

うき サンドイッチ特集

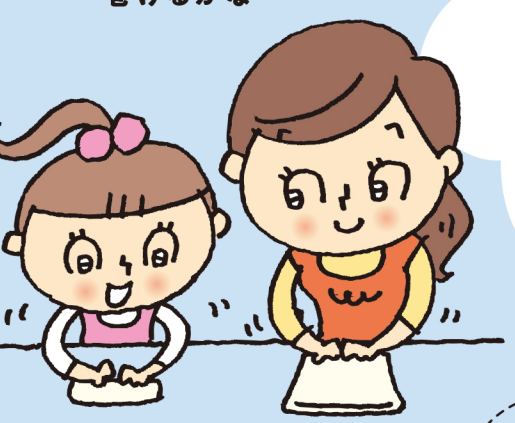
お休みの日の
昼食に、おやつに!
親子でたのしく
サンドイッチクッキング
はいかかですか♪

くるくる巻いて♪ ラップサンド

- ◆材料(3人分)◆
- ◆毎日食パン(6枚切) 6枚
 - ◆リーフレタス 適量
 - ◆毎日新鮮ロースハム 3枚
 - ◆大きな果肉のブルーベリージャム 適量
 - ◆バター 適量
 - ◆マヨネーズ お好みで

- 作り方**
- 1 食パンは耳を切り落とす。手で押して平たくする。
 - 2 『ハム、レタスサンド』
 - 3 レタスははさみやすい大きさにちぎる。
 - 4 ラップの上に①を置き、マヨネーズをお好みでぬる。レタス、ハムを置く。
 - 5 パンを手前から巻いてラップで包み、両端をねじって留める。
 - 6 『ブルーベリージャムサンド』
 - 7 ラップの上に①を置き、バターをお好みでぬる。その上からジャムをぬる。
 - 8 パンを手前から巻いてラップで包み、両端をねじって留める。
 - 9 それぞれ3個ずつ作る。

お子さんと一緒に♪
くるくる上手に
巻けるかな~



パンは手でぎゅつと押ししてね!
こうすると巻いたときに割れにくいよ。

ポイント
切るときはラップをしたままの
ほうが形がくずれず、きれいに
カットできます。

ハムレタスサンド&
ブルーベリージャムサンド



プロセスチーズ
798 冷蔵 毎週 企画 明治
co-op スライスチーズ
126g(7枚)×2
チェダーとゴダードをブレンド。
(58kcal・食塩相当0.5g/1枚18g(平均重量)) 乳 賞味期間:1年

1袋あたり
ま **164**円
いつもおトク
本体 **328**円
(税込 354円)

食パン
人気NO.1
724 毎週 企画 スリーエフ
co-op コープさんき 共同開発 毎日食パン(6枚)
1斤
(149kcal・食塩相当0.6g/1枚) 小麦・乳 消費期限:お届け日を含め4日

いつもおトク
本体 **95**円
(税込 103円)

6個入
93 毎週 企画 スリーエフ
co-op コープさんき 共同開発
バターロール
6個
(88kcal・食塩相当0.3g/1個28g(平均重量)) 小麦・卵・乳
消費期限:お届け日を含め4日

本体 **118**円
(税込 127円)

レンジ
544 冷凍 4月 2回 企画 ニチレイフーズ
co-op コープさんき 共同開発 レンジでサクッと
ミンチカツ
200g(4個)
1袋あたり
ま **75**円
本体 **298**円
(税込 322円)
原料:遺伝子組換えでない
(159kcal・食塩相当0.7g/1個約50g) 小麦・卵・乳

利用しやすい
1袋
13 冷蔵 4月 2回 企画 ケンコー
co-op コープさんき 共同開発
ごぼうサラダ
(マヨネーズ味)
100g
国産のごぼうとにんじんを使用したマヨネーズ風味の食べやすいサラダです。
(198kcal・食塩相当1.3g/1袋100g) 小麦・卵 賞味期間:45日

特別価格
本体 **128**円
(税込 138円)

ポテトサラダ
人気No.1
629 冷蔵 4月 1回 企画 北海道産
ケンコーマヨネーズ
まるごと北海道
ポテトサラダ
150g×2
1袋あたり
ま **149**円
本体 **298**円
(税込 322円)
北海道産さやか、にんじん、玉ねぎ等、北海道産の野菜で仕上げたポテトサラダ。
(161kcal・食塩相当1g/100g) 小麦・卵・乳 賞味期間:46日

1パック
標準4枚入
発色剤不使用
豚肉:メキシコ・チリ産地
501 冷蔵 毎週 企画 信州ハム
co-op 毎日新鮮
ロースハム
160g(40g×4)
使いやすい小分けパック。
(39kcal・食塩相当1.1g/1パック40g) 卵・乳 賞味期間:45日

1パックあたり
ま **70**円
本体 **278**円
(税込 300円)

糖度62度
110 冷蔵 3月 4回 企画 スドージャム
co-op 大きな果肉の
ブルーベリージャム
400g
食感が味わえる
大粒ブルーベリー
を使用。
(50kcal・食塩相当0.01g/1食20g) 賞味期間:1年6ヵ月

特別価格
本体 **358**円
(税込 387円)

とろ〜りスープに
具材たっぷり♪
59 味の素
スープDELI バラエティボックス
3種×6食
(110~130kcal・食塩相当1.3~1.4g/1食) 小麦・乳 賞味期間:1年

1袋あたり
ま **77**円
特別価格
本体 **1,380**円
(税込 1,490円)

サンドイッチと一緒にとどうぞ
きのこのクリーム
たらこクリーム、
完熟トマトの3種の
スープパスタの詰め合わせ
59 味の素
グリーンスムージー
125ml×12
(59kcal・食塩相当0.03g/1パック125ml) 賞味期間:4ヵ月

1パックあたり
ま **67**円
感謝価格
本体 **798**円
(税込 862円)

野菜汁60%+果汁40%の
フルーティで後味さわやか♪
12
パック
100 ポイント
1パックあたり
ま **67**円

ホットビスケットにメープルシロップやジャムをサンドして
電子レンジで温めるだけ!
外はサクサク、中はしっとり。
117 冷凍 4月 1回 企画 サンバーク
co-op ホットビスケット
212g(4個)
原料:遺伝子組換えでない
(204kcal・食塩相当0.8g/1個53g) 小麦・卵・乳

1パックあたり
ま **328**円
(税込 354円)

「あまったパンの耳、どうしよう?!」
パンの耳を材料にして、
色々なお料理に活用してみましょう。
パン耳ラスク
シンプルだけど予想以上の美味しさ!
さらに揚げたパン耳にきなこをまぶしたら...
なつかしの給食の揚げパン風味♪
パン耳グラタン
マカロニの代わりにパン耳を使って。
チーズとの相性抜群!こんがりサクサク食
感も楽しめる。