

香ばしい
カシューナッツが
おいしい♪

生野菜でつくる食材セット



カシューナッツって
普段使わない食材
ですよ！黒酢が
絡んでおいしい♪

フライド 約2人前 約10分

257 冷蔵 曾呂利

鶏唐揚げとカシューナッツの黒酢炒め 1セット 本体 798円 (税込 862円)

セット内容
・鶏唐揚げ(タイ産)120g・たまねぎ100g・にんじん20g・ピーマン20g・カシューナッツ(インド産)20g
・黄パプリカ(韓国産)15g・甘酢あん(黒酢入)1袋 ▼ご用意いただくもの 油



主原料は
国産

フライド 約2人前 約15分

258 冷蔵 JA全農ミートフーズ

牛肉とじゃがいもの
デミグラス煮込み 1セット

(122kcal・食塩相当0.4g/100g) [小麦・乳] 消費期限:お届け日翌日
セット内容
・牛肉こま切れ(国産)100g・茹で野菜(メークイン・人参・玉葱)300g
・デミグラスソース50g ▼ご用意いただくもの 油・ケチャップ

組合員さん
の
声
加熱済み野菜が
時短になり、小さな
子どもがいるのでよく
助かっています!
パルコップ 組合員さん

パルコップ らくらく クッキング

こちらのページは冷蔵で、消費期限は
お届け日翌日です。

組合員さんに
聞きました!

- ★レパートリーを考えずに
サクッと作れる!
- ★作り方が書かれているので
子どもでも簡単!
- ★野菜がカット済みで味付けも
不要だから、時間がなくても
すぐできる!

だから気に入って
います!



煮る

259 冷蔵 次12月 回4回 ハンシンデリカ

ほっこり幸せ
クラムチャウダーセット 1セット 本体 548円 (税込 592円)

セット内容
・玉ねぎ85g・キャベツ50g・人参(中国、日本他)20g・あさり(中国産他)35g
・ベーコン18g・スープの素1袋 ▼ご用意いただくもの 牛乳200ml・油



主原料は
国産

260 冷蔵 次12月 回4回 ハンシンデリカ

とろ〜り半熟卵入り
ビビンバ丼セット 1セット 本体 648円 (税込 700円)

セット内容
・肉味噌30g・大根人参ナムル50g・ぜんまいナムル35g・豆もやしナムル50g・ほうれん草ナムル45g
・添付コチジャン(5g×2袋)・半熟卵(卵50g×2個) ▼ご用意いただくもの ご飯2人分(400g)



フライド

262 冷蔵 タイハイ

豚バラたっぷり野菜蒸し 1セット 本体 780円 (税込 842円)

セット内容
・豚バラ肉(スペイン産他)100g・もやし200g・キャベツ120g・かぼちゃ50g
・ぶなしめじ40g・小松菜30g・ぼん酢しょうゆ50g



主原料は
国産

263 冷蔵 次1月 回1回 JA全農 ミートフーズ

シャキシャキ水菜と豚肉の
まろやか塩だれ炒め 1セット 本体 798円 (税込 862円)

セット内容
・国産豚もも肉150g・カット野菜280g(水菜100g・玉ねぎ100g・人参40g・
ぶなしめじ40g)・塩だれ80g ▼ご用意いただくもの マヨネーズ・こしょう



フライド

264 冷蔵 次12月 回4回 協同食品センター

えびマヨ炒め 1セット 本体 798円 (税込 862円)

セット内容
・えびフリッター(原産国:タイ)150g・玉ねぎ140g・人参20g
・ピーマン10g・マヨたれ50g・タルタルソース15g ▼ご用意いただくもの 油



主原料は
国産

265 冷蔵 次1月 回4回 曾呂利

牛肉と小松菜と卵の
ふわとろ炒め 1セット 本体 980円 (税込 1,058円)

セット内容
・牛こま肉(国産)100g・小松菜90g・たまねぎ80g・人参20g・炒め物のたれ1袋
▼ご用意いただくもの サラダ油大さじ1・卵2個



今週の 大セット

野菜たっぷり
あんかけビーフン

主原料は
国産

261 冷蔵 JA全農ミートフーズ

うずら卵入り
あんかけ五目ビーフン 大 1セット 本体 980円 (税込 1,058円)

セット内容
・豚もも肉(国産)100g・キャベツ100g・玉ねぎ40g・人参30g・ピーマン30g・ビーフン90g
・うずら卵水煮6個・あんかけの素2袋 ▼ご用意いただくもの ごま油なければ油・塩こしょう

お子さんも
ビーフンならつるつる
食べやすい!
うずら卵は6個入り♪



今晚のほっこり煮物

お先にいただきました!
甘めの煮物たれに
きざみ生姜の風味でごはんが
ススム♪大根は薄切りなので
火が通りやすいですよ!

NEW
新

267 冷蔵 JA全農ミートフーズ

豚バラ大根の甘口生姜煮込み 1セット 本体 948円 (税込 1,024円)

セット内容
・国産豚バラ肉切落とし120g・大根200g・ぶなしめじ60g
・白葱30g・生姜5g・青葱5g・たれ1袋 ▼ご用意いただくもの 油

煮物たれで味付け
パッチリお寒くなると、
じわっと味がしみ込んだ
煮物が食べたくな
りますね!

NEW
新

268 冷蔵 曾呂利

牛肉と厚揚げのすき焼き煮 1セット 本体 848円 (税込 916円)

セット内容
・牛バラ肉(国産)100g・厚揚げ200g・白菜150g
・牛バラ肉(国産)40g・人参30g・煮物たれ1袋 ▼ご用意いただくもの 砂糖



カップの中で 混ぜて焼くだけ

組合員さん
の
声
キャベツ切らんでいいし便利!
おはなはんで手抜きした
って夫も気付かへんから
よく使うねん(笑)
パルコップ 組合員さん

フライド

269 冷蔵 次12月 回2回

おはなはん
お好み焼(ブタ入) 356g(2人前) 本体 258円 (税込 279円)

セット内容
・キャベツ 豚肉 紅しょうが 青のり 節粉のミックス粉 ソース
おはなはん
お好み焼(ブタ入) 356g(2人前)
たまごを加えるだけで手軽にお好み焼が
楽しめるお好み焼セット。
(203kcal・食塩相当3.4g/1食178g) [小麦] 消費期限:お届け日含め3日

1カップ(2人前)に
卵2個をご用意
ください!

1人前ずつの
個包装

1人前あたり
140円

【消費期限】 お届け日を含めて○日までに召し上がっていただく日数。
※短い消費期限のものは「お届け日含め▲日」と表示している場合があります。

【カロリー・食塩相当量について】 カロリー・食塩相当量は、商品パッケージに記載のある表示と異なる場合があります。
(000kcal・食塩相当0g/1個) ご使用の際には、お届けした商品のパッケージをご覧ください。

果物・野菜・食材キット
漬物豆腐
魚
肉
惣菜
麺米飯丼の具
粉ものリクエスト
米たまご牛乳
ヨーグルトデザート
パンジャムチーズ
即席乾物調味料
菓子
飲料・酒
いもんみつけ
日用品