



国産真あじを鮮魚から三枚におろし、澱粉に三重県産あおさのりを混ぜた衣をまぶしました。

三重県漁連 所:三重 真あじ(水揚げ地 長崎、愛媛、三重、鳥取他／漁獲海域 日本近海)衣(馬鈴薯澱粉、ヒトエグサ(三重県産)、食塩・賞:90日以上

509 月1回凍 揚げる焼く NON-GMO

フライパンで真あじ唐揚げ(あおさのり)

140g 通常408円 398円(税込430円)

あじの旨みと、あおさのりの香りが広がる一品

フレイパンで
解凍せずに焼くだけ。

あじの旨みと、

あおさのりの香りが広がる一品

ミンチ感覚で使えます。

鮮度の良い生のあじを使いやさしくたき身にしました。

身にしました。

ごはんにたっぷりとかけて味わってください！

兵庫県淡路島で獲れたカタクチイワシの稚魚を、瞬時に茹でました。 淡路島近海

柴宇淡路食彩 所:兵庫 いわし(水揚げ)地 兵庫/漁獲海域 淡路島近海、食塩・賞:お届け日を含め3日前後

8471 毎週 蔵
淡路島しらす 80g 468円(税込 505円)

生いわしの稚魚を天然水で茹で上げ、潮風と天日で作りました。 大分沖 愛媛沖 鹿児島沖

柴宇淡路食彩 所:兵庫 いわし(水揚げ)地 大分、愛媛、鹿児島、他、漁獲海域、大分沖、愛媛沖、鹿児島沖、他、食塩・賞:お届け日を含め5日

514 隔週 蔵
自然派Style 淡路島上乾ちりめん30g 288円(税込 311円)

魚本来の味を感じる塩分無添加の塩分無添加/自然派Style 淡路島上乾ちりめん40g 378円(税込 408円)

※いわしはえび・カニ・イカが混ざる漁法で採取しています。

練り製品

●すり身原料は国産が基本
●化学調味料(アミノ酸など)
●リン酸塩不使用

国産青のりの風味が豊か。やさしい味わいなのでお子さんにもおすすめです。

いちうろこ 所:静岡
魚肉(すけうらすり身)、澱粉(馬鈴薯)、砂糖、食塩、青のり、発酵調味料、かつおだし、ナタネ油・賞:5日前

8495 次回未定 蔵 NON-GMO
青のり小判 3枚 328円(税込 354円)

自然派Style 国産の無リンすり身と、「海はいのち」で作ったかにかまです。

隔週 蔵 NON-GMO

八水蒲鉾 所:愛媛
スケソウダラすり身(国内製造)、ごぼう、でん粉、卵白、食塩、粗糖、発酵調味料、(一部に小麦・卵・かにを含む)・賞:15日前

自然派Styleかにかま

29 1個 6本(約85g) 通常185円 175円(税込 189円) **特価**

523 2個組 6本(約85g)×2 350円(税込 378円)

国産ごぼうに無リンすり身を巻いてつくりたごぼう巻きです。



無リンすり身に国産コーンを入れたコーン天です。



八水蒲鉾 所:愛媛
スケソウダラすり身(国内製造)、ごぼう、でん粉、卵白、植物油脂、砂糖、食塩、酵母エキス、発酵調味料、(一部に小麦・卵を含む)・賞:お届け日含め5日前

8525 月1回 蔵 主原料 NON-GMO

素材派 ごぼう巻き 4本 348円(税込 376円)

八水蒲鉾 所:愛媛
スケソウダラすり身(国内製造)、コーン、でん粉、卵白、植物油脂、砂糖、食塩、酵母エキス、発酵調味料、(一部に小麦・卵を含む)・賞:お届け日含め5日前

8570 月1回 蔵 主原料 NON-GMO

素材派 もろこし揚げ 6個 278円(税込 300円)

八水蒲鉾 所:愛媛
スケソウダラすり身(国内製造)、コーン、でん粉、卵白、植物油脂、砂糖、食塩、酵母エキス、発酵調味料、(一部に小麦・卵を含む)・賞:お届け日含め5日前

8532 月1回 蔵 主原料 NON-GMO

素材派 シラス天 6個 288円(税込 311円)

八水蒲鉾 所:愛媛
スケソウダラすり身(国内製造)、シラス(国内製造)、でん粉、卵白、植物油脂、砂糖、食塩、酵母エキス、発酵調味料、(一部に小麦・卵を含む)・賞:お届け日含め5日前

8556 月1回 蔵 NON-GMO

おとうふ揚げ(五目) 165g(5個) 350円(税込 378円)

八水蒲鉾 所:愛媛
スケソウダラすり身(国内製造)、豆(大豆(国産)を含む)、米油(国内製造)、人参(国産)、たけのこ(国産)、でん粉(ばれいしょ(国産)、ごぼう(国産)、しいたけ(国産)、枝豆(大豆(国産)を含む)、砂糖、カツオブシエキス、発酵調味料※同一工場内で、卵・乳成分・小麦・えび・かにを使用した製品を製造しております。賞:90日前

8549 月1回 凍 NON-GMO

ささがきごぼう揚げ 120g 360円(税込 389円)

八水蒲鉾 所:愛媛
スケソウダラすり身(国内製造)、豆(大豆(国産)を含む)、米油(国内製造)、人参(国産)、たけのこ(国産)、でん粉(ばれいしょ(国産)、ごぼう(国産)、しいたけ(国産)、枝豆(大豆(国産)を含む)、砂糖、カツオブシエキス、発酵調味料※同一工場内で、卵・乳成分・小麦・えび・かにを使用した製品を製造しております。賞:90日前

8563 毎週 蔵 NON-GMO

自然派宇和島かまぼこ 90g 298円(税込 322円)

「おとうふ揚げ」に5種類の野菜を練り込みました。野菜の旨みや食感、彩りを楽しめます。

高橋徳治商店 所:宮城
魚肉(タラ(国産)、豆腐(大豆(国産)を含む)、米油(国内製造)、人参(国産)、たけのこ(国産)、でん粉(ばれいしょ(国産)、ごぼう(国産)、しいたけ(国産)、枝豆(大豆(国産)を含む)、砂糖、カツオブシエキス、発酵調味料※同一工場内で、卵・乳成分・小麦・えび・かにを使用した製品を製造しております。賞:90日前

8556 月1回 凍 NON-GMO

おとうふ揚げ(五目) 165g(5個) 350円(税込 378円)

高橋徳治商店 所:宮城
魚肉(タラ(国産)、豆腐(大豆(国産)を含む)、米油(国内製造)、人参(国産)、たけのこ(国産)、でん粉(ばれいしょ(国産)、ごぼう(国産)、しいたけ(国産)、枝豆(大豆(国産)を含む)、砂糖、カツオブシエキス、発酵調味料※同一工場内で、卵・乳成分・小麦・えび・かにを使用した製品を製造しております。賞:90日前

105 月1回 凍 NON-GMO

おとうふ揚げ 165g(5個) 315円(税込 340円) **特価**

通常325円

八水蒲鉾 所:愛媛
魚肉(愛媛県産)、魚肉すり身、馬鈴薯でん粉、なたね油、食塩、酵母エキス・砂糖・賞:お届け日を含め4日

525 毎週 蔵 NON-GMO

宇和島じゃこ天スティック 12本(102g) 248円(税込 268円)

島原本舗 所:愛媛
魚肉(愛媛県産)、魚肉すり身、馬鈴薯でん粉、なたね油、食塩、酵母エキス・賞:お届け日を含め4日

526 月1回 蔵 NON-GMO

宇和島じゃこ天 3枚(114g) 218円(税込 235円)

島原本舗 所:愛媛
魚肉(愛媛県産)、魚肉すり身、馬鈴薯でん粉、なたね油、食塩、酵母エキス・砂糖・賞:お届け日を含め4日

527 月1回 蔵 NON-GMO

とこどん鰯入り竹輪 3本 335円(税込 362円) **特価**

通常345円

鳴門のきれいな海に育まれ、煮崩れしないしっかりとした天然太もずくです。

柴宇淡路食彩 所:兵庫 いわし(水揚げ)地 兵庫/漁獲海域 淡路島近海、食塩・賞:お届け日を含め5日

514 隔週 蔵

自然派Style 淡路島上乾ちりめん30g 288円(税込 311円)

島原産の新鮮なめかぶを細かく刻みました。

島原漁業協同組合 所:長崎
わかめめかぶ(水揚げ地 長崎/採取海域 長崎沖)・賞:90日前

517 毎週 凍

島原産めかぶ 120g 248円(税込 268円)

お正月メニュー

鳴門沖

鳴門のきれいな海に育まれ、煮崩れしないしっかりとした天然太もずくです。

仁木 所:徳島
もずく(水揚げ地 徳島/採取海域 鳴門沖)、塩※ごく稀に小さいエビなどが混じる場合があります。・賞:45日前

8488 月1回 蔵

鳴門産天然太もずく 200g 318円(税込 343円)

島原の新鮮なめかぶを細かく刻みました。

島原漁業協同組合 所:長崎
わかめめかぶ(水揚げ地 長崎/採取海域 長崎沖)・賞:90日前

517 毎週 凍

島原産めかぶ 120g 248円(税込 268円)

こだわりの無漂白数の子

日本海

北海道で水揚げされたにしんの卵を、塩抜きしました。解凍後、お好みの味付けでどうぞ。

北海道漁連 所:北海道
ニシンの卵(水揚げ地 北海道/漁獲海域 日本海)、食塩・賞:90日前

北海道 塩数の子 蔵

150g 1,850円(税込 1,998円)

北海道で水揚げされたにしんの卵を、塩抜きしました。解凍後、お好みの味付けでどうぞ。

北海道漁連 所:北海道
ニシンの卵(水揚げ地 北海道/漁獲海域 日本海)、食塩・賞:90日前

北海道産 塩抜き数の子 凍

520 80g 958円(税込 1,035円)

北海道で水揚げされたにしんの卵を、塩抜きしました。解凍後、お好みの味付けでどうぞ。

北海道漁連 所:北海道
ニシンの卵(水揚げ地 北海道/漁獲海域 日本海)、食塩・賞:90日前

北海道産 塩抜き数の子 凍

521 150g 1,680円(税込 1,814円)

北海道産スケトウダラの卵を使った塩たらこを、だしを利いた調味液で三晩漬けました。

北海道漁連 所:北海道
塩たらこ(さしうだらの卵)の塩たらこ(北海道沖)、食塩、調味液(水あめ、本みりん、醤油、昆布エキス、かぶぶ節エキス、食塩、昆布エキス、エビエキス、米酢)、唐辛子。(一部に小麦・卵・かに・いかを含む)・賞:90日前

522 毎週 凍 NON-GMO
自然派Style辛子明太子 60g 398円(税込 430円)

夕飯にはおでんだね♪

夕飯にはおでんだね♪

北海道産スケトウダラの卵を使った塩たらこを、だしを利いた調味液で三晩漬けました。

北海道漁連 所:北海道
塩たらこ(さしうだらの卵)の塩たらこ(北海道沖)、食塩、調味液(水あめ、本みりん、醤油、昆布エキス、かぶぶ節エキス、食塩、昆布エキス、エビエキス、米酢)、唐辛子。(一部に小麦・卵・かに・いかを含む)・賞:90日前

103 毎週 蔵 NON-GMO
素材派 鰯入りおでん詰め合わせ 5種13個 718円(税込 775円) **特価**

おでんはもちろん、煮もの、そのまま即食もできる練りものsettです。

八水蒲鉾 所:愛媛
スケソウダラすり身(身(国内製造)、ごぼう、八モ、卵白、でん粉、いか、えぞ、砂糖、植物油脂、食塩、紅ずわいがに、発酵調味料、酵母エキス、(一部に小麦・卵・かに・いかを含む)・賞:5日前

524 毎週 蔵 NON-GMO
おでんだね 330g(小判3枚、ポール3個、ごぼう巻き3本、おでんちくわ2本) 738円(税込 797円) **特価**

煮込むと小魚の風味がより一層引き立ちます。

島原本舗 所:愛媛
助宗たらすり身(国産、米国産)、わかめ、人参、玉ねぎ、馬鈴薯でん粉、ナタネ油、卵白(卵を含む)、食塩、本みりん、酵母エキス・※揚げ油はNON-GMOではありません。・賞:お届け日を含め4日前

8587 毎週 蔵 NON-GMO
素材派 鰯入りおでん詰め合わせ 205g(3種7個) 478円(税込 516円)

通常728円

478円(税込 516円) **特価**

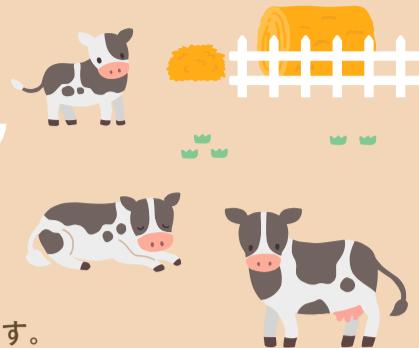
通常748円

738円(税込 797円) **特価**



生きものに幸せを。 アニマルウェルフェア

家畜は単なる「食べもの」ではなく、感受性を持つ生きものです。
快適な環境を整えることが、家畜を元気で健康に育てるにつながります。
コーパ自然派はアニマルウェルフェアの考えに共感し、生産者とともに取組をすすめています。

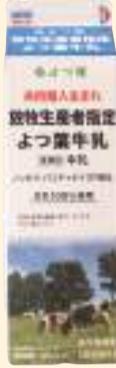


よつ葉乳業 久田知足さん

「アニマルウェルフェア」とは、動物の身体や心の健康を大切にしようという考え方です。よつ葉乳業ではアニマルウェルフェアの基準を決め、一般社団法人日本草地畜産種子協会の「放牧畜産実践牧場」として認められた酪農家さんより出荷していただいた生乳を使用しています。



北海道十勝で放牧をしている5戸の酪農家の生乳を使用しています。



72℃
15秒間殺菌

NON-GMO
えさまで分別
よつ葉乳業 所:北海道
生乳100% ※無脂乳固形分8.2%以上
乳脂脂肪分3.4%以上 ※受注が多數の場合、
価格を変更してバスク牛乳に代替えします。
ご了承ください。消:お届け日を含め4日
133 [お買得] 300018 蔵 (R)
よつ葉放牧生産者指定
ノンホモ牛乳
1000ml 通常342円 332円(税込359円) 特価 まいど 選文

よつ葉乳業でのアニマルウェルフェアの基準
例えば…
・栄養不足の牛がない。・畜舎が適切な面積を備えている。
・牛の身体や、床が清潔である。・心地よい明るさの照明がついている。



カナダ産100%のピュアな
有機マープルシロップ。
平田産業 所:カナダ
有機砂糖の樹液 原産国:カナダ・賞:270日以上
100% ORGANIC
281 NON-GMO
オーガニック
マープルシロップ・アンバー
132g 通常598円 568円(税込613円) 特価

自然派Style
国産オーガニック
北海道産有機小麦「ゆめちから」を100%使用。卵や油脂は使用していません。
オーガニックフレッド&アグリ 所:兵庫
有機小麦粉(有機小麦(北海道産)、有機砂糖、食塩、生イースト、有機米粉・消:お届け日含め3日
231 NON-GMO
自然派Styleオーガニックハードトースト
1.5斤 498円(税込538円) 1.5斤

七星食品 山花浩二さん

「アニマルウェルフェア」は、今や世界中で注目されています。七星食品では、豚がより過ごしやすい環境で育てるこによって、ストレスを感じたり、病気をしたりしないよう努めています。また、スタッフには、豚への接し方を指導しています。好奇心が強い豚は環境の変化にとても弱いため、ストレスを与えたり、ケガをさせたりしないよう、丁寧に接するよう気を付けています。今後も「アニマルウェルフェア」の考え方を大切にし、豚を育てていきたいと思います。



豚肉とかぶのしょうが煮



希望農場 清野光弘さん

北海道厚真町「希望農場」にて、その名の通り放牧飼育を行っています。生後約90日から、出荷可能な体重に達する約200日頃まで、丘のある放牧地で放し飼いをします。放牧地にはバイオベッド(発酵床)で衛生的に保たれたえさ場・寝床となるドームがあり、自由にそこから出て行き運動をし、ストレス無く育ちます。広い放牧地での適度な運動によりストレスフリーに育った豚は、さっぱりとして甘みがある脂と、濃い赤身の味わいが特徴のお肉となります。放牧は身体的にも精神的にも健やかに育つ為、アニマルウェルフェアの考えに準じた飼育方法です。



大野ファーム 大野泰裕さん

自社農場で生産した牧草やトウモロコシなど地域資源をできるだけ使用し、飼料自給率の向上に取り組んできました。自社農場で処理・生産された肥料を利用し、よりよい土づくりから始まる循環型農業により「健康」な土壤で作られた「健康」な農産物・飼料原料を与え、アニマルウェルフェアに通ずる「健康」な牛の生産を行っています。

また脱原発依存のため、敷地内にソーラーパネル・バイオガス発電機を導入。感染症予防のため使用していない牛舎間のスペースに設置したソーラーパネルでの発電と、牛のふん尿を発酵させ発生したバイオガスを燃やし電気と熱を作り出す発電を採用。環境負荷を減らし自然を守りながらも継続的に生産が続けられるよう、再生可能エネルギーを活用しています。



遺伝子組み換え飼料・抗生物質不使用で育てました。

100g当たり 525円
ホルスタイン種
533 冷凍 NON-GMO
未来とかち牛肩ローススライス
200g 通常1,100円 1,050円(税込1,134円) 特価

ガーリックビーフピラフ



炒めものやステーキ、パスタなどに。料理を一層美味しくします。
兵庫産
青森産
産直特価
AgLiBright、日販連有機グループ
認証事業者
364 蔵
有機にんにく
70g 328円(税込354円)

芳醇な香りと旨み、そして歯ごたえが特徴です。色々なサイズのものが入ります。
岐阜産
三重産
産直特価
オーガニックファーム奥美濃
380 蔵
有機しいたけ
220g 368円(税込397円)

自然派Style 5種の国産野菜の旨みが詰まった植物性原料でできた
粉末コンソメです。
創健社 所:鳥取
野菜パウダー(国産たまねぎ、国産にんじん、国産キャベツ、国産ガーリック、
国産セロリ)、天日塩(イタリア産)、澱粉分解物、粉末小麦酵酛調味料(小麦を含む)、黒コショウ(米)、有機食用べに花油、澱粉・賞:100日以上
534 NON-GMO
自然派Styleベジコンソメ
36g(8袋) 通常398円 368円(税込397円) 特価

骨付きソーセージのオードブル



アニマルウェルフェアの5つの自由

- 1 ごはんで困らせない
お腹を空かせない、のどが渇いたと
感じさせないなど
- 2 気持ち悪いと感じさせない
部屋をきれいにしたり、自由に動ける
スペースがあるなど
- 3 けがや病気をそのままにしない
体調に変わりがないか気を配る

- 4 動物らしさをだせる
走りたい、土を掘りたいなど、
その動物の本来の習性が發揮
できる
- 5 不安なことをさせない
ストレスになる怖いことや
不安を与えない

「アニマルウェルフェア」の取組はヨーロッパをはじめ、各国で進んでいます。
しかし、日本ではまだ拡がりをみせていません。

2020年の各国の畜産動物福祉の評価ランク

(世界動物保護協会 HP参照)

- Aランク … なし
Bランク … オーストリア スウェーデン
Cランク … ニュージーランド スイス ポーランド デンマーク オランダ
Dランク … 韓国 スペイン フランス イギリス ドイツ イタリア カナダ ブラジル メキシコ タンザニア
Eランク … インド フィリピン オーストラリア ウクライナ トルコ アメリカ コロンビア 南アフリカ
Fランク … タイ インドネシア マレーシア ルーマニア アルゼンチン チリ ウルグアイ ケニア
Gランク … **日本** 中国 ロシア ミャンマー ベトナム エジプト ニジェール エチオピア…等

世界50ヵ国が対象となったこの調査で
日本は最低ランクのG評価となっています。

自然派Style
国産シリーズ
きめが細かく、適度に脂肪の入った
やわらかな肉質が特徴です。

100g当たり
256円



七星食品 所:香川
自然豚ロース・賞:35日以上

529 **凍** **NON-GMO**
自然豚ローススライス
250g

通常658円 **638円(税込 689円)** 特価

煮ものやボトフはもちろん、生食でもおいしい。

ekubofarm、市島有機農

産物生産出荷組合、岩永

354 **蔵**

有機小かぶ

2~4株

248円(税込 268円)



ぶりぶりっとした歯ごたえと独特的の
香りが特徴。和洋中いろんな料理に。

鳥取産

産直

特価

373 **蔵** **エリンギ**
150g **238円(税込 257円)**

ワイルドにかぶりついで召し上
がれ！ ジューシーで食べ応えあ
る安心ソーセージです。

ファーマーズファクトリー 所:北海道
豚肉(北海道産)、豚脂(北海道産)、食塩、砂糖
(和三盆糖)、香辛料・賞:150日以上

535 **凍** **NON-GMO**
放牧豚骨付きソーセージ **国産元気**
90g(3本) **428円(税込 462円)** **10% OFF**

北海道・放牧豚の高級部位
「ロース肉」を使用しました。

ファーマーズファクトリー 所:北海道
豚ロース肉(北海道産)、食塩、植物油脂、
ブラックベッパー・賞:120日以上

536 **凍** **NON-GMO**
北海道放牧豚ローストポーク
250g **1,700円(税込 1,836円)** 特価

自然派Style
国産シリーズ
よつ葉の牛乳を練り込
んだほんのり甘いロ
ーレパン。

広島産

産直

特価

232 **まいど注文** **300339**
自然派Style
テーブルロール
6個 **218円(税込 235円)**



神山鶏を使った惣菜で！
ワンプレート

旭商事 山根浩敬さん

旭商事は1995年から、鶏が小屋の中で自由に動き回ることができる「平飼い」を始めました。当初から、鶏が鶏らしく行動できるように育てられないだろうかと取り組んでいました。採卵鶏の内、平飼いで育った鶏は、日本国内で1%程度しかいません。鶏が自由に羽を広げて走り回り、大好きな「砂浴び」をして、疲れたら止まり木で休んで……と、毎日元気に暮らしています。食べるえさにもこだわります。無農薬、NON-GMO(分別管理)の原料で作ったえさをたくさん食べさせて育てています。身体を土や砂につけ、羽や皮膚、毛皮を清潔に保ちます。



厳正な有機JAS規格をクリアした、人や鶏、環境に配慮したたまごです。



100% ORGANIC



旭商事 所:徳島
鶏卵(徳島県)・
賞:6日以上
※ご注文多数の場合、価格を変更し
「PHF平飼い卵6個」をお届けします。

459 **蔵** **NON-GMO**
オーガニックたまご
6個

通常650円 **640円(税込 691円)** 特価

さば缶とトマトのとろっと親子丼



国産大豆・国産米を原料にした信州赤系味噌と、
「喜界島粗糖」で仕上げました。

創健社 所:長崎
さば(国産)、味噌(大豆を含む)、砂糖
・賞:360日以上

537 **NON-GMO**
さば味噌煮(缶)
190g(固形量140g)
通常378円 **358円(税込 387円)** 特価

有機質肥料を入れた良質な土壤で栽培。熟
すのをゆっくり待って収穫しています。
徳島産
熊本産
香川産
アグリベスト、ヴェリタス、UTO、
Bluefarm
※天候不順が続いた場合小ぶり
なトマトが入る場合があります。

312 **蔵** **トマト**
350g **358円(税込 387円)**



香りが良く、味やソースの素材としても。
高知産
大地と自然の恵み
347 **蔵** **有機ねぎ**
80g **188円(税込 203円)**

イシイフーズ 皆名政枝さん

鶏舎内の鶏とその環境を知るため、観察の時間を大切にしています。鶏の発育過程による羽毛状態の変化を見たり、鶏たちの鳴き声や呼吸音を聞いたり、工事を食べている様子や水を飲んでいるときの動きを見たり、寝ている様子を見たり、鶏の健康状態を細かく観察しています。鶏の健康状態を正しく把握するため、観察の時間を充分に取り、これからも適切な飼育管理を行い、アニマルウェルフェアの向上に努めます。



自然派Style 照り焼きソースがごはんによく合います。

マストミ 所:徳島
食肉(豚肉(徳島県又は香川県)、鶏肉(徳島県)、野菜(玉ねぎ(国産)、人参、生姜)、つなぎ(米粉)、パン粉(小麦を含む)、液卵、菜種油、醤油(小麦・大豆を含む)、胡麻油(ごまを含む)、食塩、コショウ、発酵調味料、酒、砂糖、馬鈴薯澱粉、白胡麻)・賞:45日以上

531 **凍** **湯せん** **NON-GMO**

自然派Style
神山鶏と自然豚の照り焼きミートボール
105g(5個)
通常315円 **298円(税込 322円)** 特価



塩麹にじっくり漬け込んで
で竜田揚げにしました。



530 **凍** **レジ** **えさまで分別**
神山鶏の塩麹竜田
150g
通常460円 **450円(税込 486円)** 特価

自然派Style 神山鶏を使用したチキンライス。
全国農協食品 所:栃木
精白米、野菜(たまねぎ、とうもろこし、いんげん、にんじん)、トマトケチャップ、鶏肉、とりがラース、砂糖、なたね油、バター、食塩、しょうゆ(小麦・大豆を含む)・賞:150日以上

532 **凍** **レジ** **炒める** **えさまで分別**

自然派Style
もぐもぐチキンライス(神山鶏使用)
430g
通常460円 **438円(税込 473円)**



肉厚で食べやすい4種類の有機栽培レタスを
ミックスしました。
広島産
322 **蔵** **有機レタスミックス**
40g **168円(税込 181円)** **無農薬**



今週のおすすめ

ちびっこ大好きふわふわミートボールに
こだわりの甘酢たれを絡めて♪

自然派Style

10分

マストミ
特製神山鶏と自然豚のミートボール
神山鶏と自然豚を使用した、
ふんわりやわらかなミートボール。
みじん切り野菜も入っています！

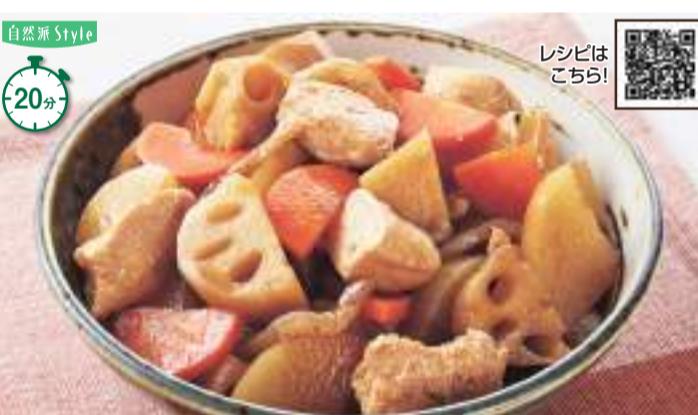
総 566kcal 塩分 総 4.6g

消:お届け日を含め2日
〔神山鶏と自然豚のミートボール〕食肉(鶏肉・豚肉)、野菜(たまねぎ、にんじん、しょうが)、つなぎ(米粉、パン粉、液卵)、揚げ油(食用なたね油)、食用なたね油、しょうゆ、食用ごま油、食塩、白胡椒)、(一部に小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
〔豚肉の〕砂糖、トマトケチャップ、しょうゆ、りんご酢、発酵調味料、食塩、パブリカ、酵母エキス、食用ごま油/酒精、増粘剤(グアガム、キサンタンガム)、(一部に小麦・ごま・大豆・りんごを含む)神山鶏と自然豚の
ミートボール 150g
たまねぎ 120g
にんじん 40g
ピーマン 40g
エリンギ 30g
酢豚の素 1袋
ご家庭で用意していただくもの
油

ミートボールでお子様酢豚 蔵

538 通常便 9560 ぶらす便

2~3人前

通常950円 930円(税込 1,004円) 食材
フェア SALEレシピは
こちら!野菜ごろごろがうれしい
定番の五目煮に、
神山鶏の旨みもプラス！神山鶏ムネ肉 120g
大根 250g
れんこん 60g
にんじん 50g
つきこんにゃく 100g
煮物つゆ 100g
ご家庭で用意していただくもの
塩・油

総 338kcal 塩分 総 4.6g

消:お届け日を含め2日
〔煮物つゆ〕しょうゆ、砂糖、ウルメイワシ、昆布、かつおぶし、発酵調味料、(一部に小麦・大豆を含む)

大根と鶏肉の五目煮 蔵

540 通常便 9584 ぶらす便

2~3人前

通常830円 820円(税込 886円) 食材
フェア SALE手作りソースでいた
くクリーミードリア。
2種のきのこ入り♪神山鶏モモ肉 120g
たまねぎ 140g
ブロッコリー 50g
しめじ 40g
まいたけ 30g
北海道バター 2個
チキンコンソメ 1袋
ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・小麦粉・牛乳400ml・
シュレッドチーズ・ごはん人数分

おためしください新メニュー!!

自然派Style

25分



New

総 451kcal 塩分 総 2.4g

消:お届け日を含め2日
〔北海道ボーンショットバター〕生乳(国産)、食塩、(一部に乳成分を含む)

ブロッコリーときのこのチキンドリア 蔵

542 通常便 9607 ぶらす便

2~3人前

通常890円 880円(税込 950円) 食材
フェア SALEほつと体あつたまる♪
6種の国産野菜が入った
中華風わかめスープ。生協のミールキット
食材セット

安心 産直原材料が中心

お肉 生産者の「顔の見える」産直肉(枕崎牛・自然豚・神山鶏)

お魚 国内加工の天然魚

野菜 カット済の新鮮な産直野菜が中心※

タレ 化学調味料やたん白加水分解物などを使わないタレ

「通常便」「ぶらす便」で
週2回お届け！週2回食材セットを利用すると、
ぶらす便の配達手数料が無料に！

詳しくはP33をCheck!

マークの色で
基準をCheck!自然派Style
オスティ基準自然派Style
CaoCao基準

総 000kcal 塩分 総 0.0g

食材セットの原材料や
アレルギーの情報は
コープ自然派HPで！※天候不順により野菜の収量不足が生じた場合は、市場調達または
他の野菜に代替する場合があります。セット内容の野菜の総量は一定ですが、個別重量はおおよその
目安です。割合が多少異なる場合があります。ご了承ください。食材
フェア
SALE

この機会にぜひご利用ください。

このマークが
セールの目印です。▶
ぶらす便・追加注文も
対象です！

※冷凍ミールキットは対象外です。

自然派Style

10分



総 144kcal 塩分 総 4.1g

消:お届け日を含め2日
〔中華用炒めだれ〕しょうゆ、食用ごま油、発酵調味料、砂糖、チキンエキス、食塩、オイスターエキス、酵母エキス、ホタテエキス、ガーリックエキス、しょうが汁、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉を含む)

たっぷり野菜のわかめスープ 蔵

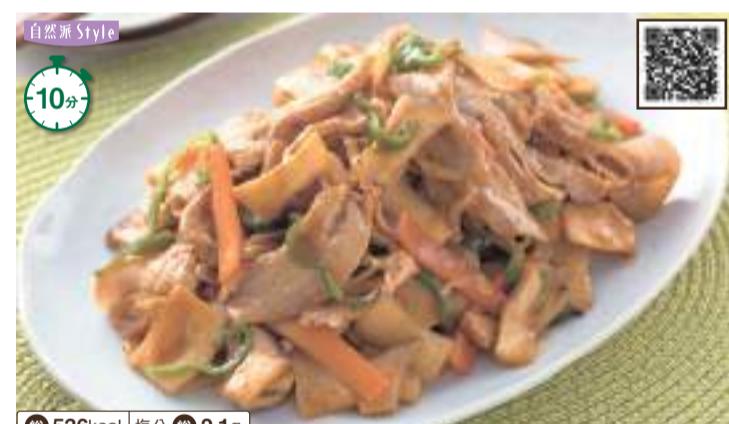
539 通常便 9577 ぶらす便

2~3人前

通常640円 630円(税込 680円) 食材
フェア SALE

自然派Style

10分



総 536kcal 塩分 総 2.1g

消:お届け日を含め2日
〔あいち味噌ダレ〕みそ、砂糖、清酒、みりん、かつおだし・酒類、(一部に大豆を含む)

豚肉とエリンギの味噌炒め 蔵

541 通常便 9591 ぶらす便

2~3人前

通常920円 910円(税込 983円) 食材
フェア SALE自然豚に甘口濃厚みそが
子どもも食べやすい！自然豚切落し 150g
エリンギ 150g
にんじん 30g
ピーマン 20g
長ねぎ 20g
しょうが 少々
あいち味噌ダレ 1袋
ご家庭で用意していただくもの
油こだわり具材でつくる
簡単たいしたん。
八方だしで上品な仕上がり。自然豚切落し 80g
小松菜 100g
竹の子水煮 50g
にんじん 30g
しめじ 30g
糸こんにゃく 100g
厚あげ 2個
かたかたの八方だし 1袋
ご家庭で用意していただくもの
塩・油

自然派Style

15分



総 484kcal 塩分 総 5.2g

消:お届け日を含め2日
〔かたかたの八方だし〕しょうゆ、砂糖、ウルメイワシ、食塩、かつおぶし、昆布、(一部に小麦・大豆を含む)

厚あげのたいたん 蔵

543 通常便 9614 ぶらす便

2~3人前

通常960円 940円(税込 1,015円) 食材
フェア SALE

コクのある特製タレで味が決まる！ きくらげのコリコリ食感を楽しんで♪

自然派 Style
15分[INPO 自然派食育・
きちんときほん]のレシピです。

有機みそとくるみのたれ
有機原料をふんだんに使った、
香ばしくコク深い味わい。

● 239kcal 塩分 総 0.5g

消:お届け日を含め2日
〔有機みそとくるみのたれ〕有機豆みそ、有機砂糖、有機クルミ、有機黒糖、食塩、(一部にくるみ・大豆を含む)

ササミときくらげのスタミナ炒め 蔵

544 通常便 9621 ぶらす便

2~3人前

通常900円 890円(税込 961円)

食材
フェア
SALE神山鶏ササミ 150g
にら 100g
エリンギ 40g
きくらげ 30g
にんじん 20g
有機みそとくるみの
たれ 1袋
片栗粉(中) 1袋ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・ごま油合挽きミンチ 80g
さつまいも 140g
かぼちゃ 90g
れんこん 60g
しめじ 30g
北海道バター 1個
甘口味噌ダレ 1袋北海道産生
乳で作った
バターを
セット！自然派 Style
15分

● 691kcal 塩分 総 4.7g

ホクホクの根菜に味噌バターが合う！

消:お届け日を含め2日
〔北海道ポーションバター〕生乳(国産)、食塩、(一部に乳成分を含む)

〔甘口味噌ダレ〕米みそ、砂糖、しょうゆ、水あめ、発酵調味料、食塩、でん粉、酵母エキス、(一部に小麦・大豆を含む)

さつまいもとかぼちゃの
ホクホク炒め 蔵

545 通常便 9638 ぶらす便

2~3人前

通常980円 970円(税込 1,048円)

食材
フェア
SALEご家庭で用意していただくもの
油自然派 Style
10分

※自然豚モモスタイル(冷凍)はセットと同梱されておらず、冷凍品の箱に入っています。

366kcal 塩分 総 2.1g
食材セットで特に人気のメニューです♪消:お届け日を含め2日
〔青椒肉絲のたれ〕しょうゆ、砂糖、発酵調味料、オイスターエキス、酵母エキス、でん粉、食用ごま油、食塩、ガーリックエキス、しょうが汁、(一部に小麦・ごま・大豆を含む)

自然豚のチンジャオロース 蔵

546 通常便 9645 ぶらす便

2~3人前

通常900円 890円(税込 961円)

食材
フェア
SALEご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油自然派 Style
15分さつまいも、れんこん、自然豚。
食感と旨みを甘辛くまとめました。消:お届け日を含め2日
〔おばんざい調味液〕しょうゆ、砂糖、水あめ、発酵調味料、かつおだし、かつおぶしエキス、昆布だし、食塩、酵母エキス、(一部に小麦・大豆を含む)

さつまいもとれんこんの甘辛炒め 蔵

547 通常便 9652 ぶらす便

2~3人前

通常930円 920円(税込 994円)

食材
フェア
SALEご家庭で用意していただくもの
油自然豚バラ切落し
150gれんこん 120g
さつまいも 90g
にんじん 30g
細ねぎ 少々
おばんざい調味液 1袋ご家庭で用意していただくもの
油自然派 Style
10分タレが決め手のスピード中華。
モチモチ春雨でボリューム満点！消:お届け日を含め2日
〔中華用炒めだれ〕しょうゆ、食用ごま油、発酵調味料、砂糖、チキンエキス、食塩、オイスターエキス、酵母エキス、ホタテエキス、ガーリックエキス、しょうが汁、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉を含む)白菜と豚ミンチの
春雨オイスター炒め 蔵

548 通常便 9669 ぶらす便

2~3人前

通常900円 890円(税込 961円)

食材
フェア
SALEご家庭で用意していただくもの
油自然派 Style
10分野菜 380g 使用
583kcal 塩分 総 2.8gかぼちゃの甘みにカレー味が好相性！
彩り良い炒めものです。

消:お届け日を含め2日

〔カレー炒めの素(国産野菜粉末使用)〕粉末野菜(オニオンパウダー、にんにく、にんじん)、食塩、砂糖、カレー粉、ブドウ糖、酵母エキス、粉末しょうゆ、脱脂粉乳、全粉乳、(一部に小麦・乳成分・大豆を含む)

豚肉とかぼちゃのカレー炒め 蔵

549 通常便 9676 ぶらす便

2~3人前

通常940円 930円(税込 1,004円)

食材
フェア
SALEご家庭で用意していただくもの
塩・油自然派 Style
10分自然豚切落し 120g
かぼちゃ 180g
れんこん 80g
たまねぎ 70g
ブロッコリー 50g
カレー炒めの素 1袋ご家庭で用意していただくもの
塩・油消:お届け日を含め2日
〔濱さんとこの塩こうじ〕米こうじ、食塩濱さんとこの塩こうじで
たっぷり野菜もペロリ♪消:お届け日を含め2日
〔濱さんとこの塩こうじ〕米こうじ、食塩塩こうじ豚と
レタスの炒めもの 蔵

550 通常便 9683 ぶらす便

2~3人前

通常850円 840円(税込 907円)

ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油自然豚バラ切落し
100gレタス 150g
もやし 100g
たまねぎ 80g
ピーマン 30g
にんじん 30g
しめじ 30g
しょうが 少々
濱さんとこの塩こうじ
1袋ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油ご家庭で用意していただくもの
油ご家庭で用意していただくもの
油自然派 Style
10分

パパッと完成！本格豚ブルコギ。

消:お届け日を含め2日

〔ブルコギのたれ〕しょうゆ、砂糖、みりん、にんにく、食用ごま油、りんご酢、酵母エキス、かつおぶしエキス、りんご濃縮果汁、青辛料、食塩、あさりエキス、(一部に小麦・ごま・大豆・りんごを含む)

デジブルコギ
(韓国風豚肉の炒めもの) 蔵

551 通常便 9690 ぶらす便

2~3人前

通常880円 870円(税込 940円)

食材
フェア
SALEご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・ごま油・
いりごま自然派 Style
15分自然豚&こんにゃくで
食べ応え抜群な根菜のきんぴら風。

消:お届け日を含め2日

〔クセになっちゃうチリマヨチキン〕
じやがいとかぼちゃでボリュームUP♪消:お届け日を含め2日
〔スイートチリソース〕砂糖、水あめ、りんご酢、にんにく、食塩、でん粉、トウガラシ、(一部にりんごを含む)かぼちゃとじやがいもの
チリマヨチキン 蔵

552 通常便 9706 ぶらす便

2~3人前

通常840円 820円(税込 886円)

食材
フェア
SALEご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油自然派 Style
15分

自然豚切落し 100g

れんこん 80g

ごぼう 50g

ピーマン 30g

にんじん 20g

つきこんにゃく 50g

おばんざい調味液 1袋

ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油消:お届け日を含め2日
〔スイートチリソース〕砂糖、水あめ、りんご酢、にんにく、食塩、でん粉、トウガラシ、(一部にりんごを含む)かぼちゃとじやがいもの
チリマヨチキン 蔵

553 通常便 9713 ぶらす便

2~3人前

通常980円 970円(税込 1,048円)

ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・醤油・
マヨネーズ・油自然派 Style
20分

にらの香りが食欲そそる鶏つくね。

添え野菜も一緒に出来上がり♪

消:お届け日を含め2日
〔たかたの照り焼きタレ〕砂糖、しょうゆ、みりん、加工黒砂糖、ピーマン、にんじん、たかたの照り焼きタレ 1袋にら入り鶏つくねバーグの
照り焼き 蔵

554 通常便 9720 ぶらす便

2~3人前

通常880円 860円(税込 929円)

食材
フェア
SALEご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油・
パン粉1/2カップ・
卵1個

牛乳・乳製品

ハム・ウインナー

豆腐・納豆

パン

青果

米・冷凍野菜

肉

卵

魚

食材セット

ぶらす便

組合員さんに好評の
食材セットメニューは
これ!

2025年を振り返り♪ 年間人気セレクション

※2025年度1号~32号の受注数量ベース



こねて焼くだけ! 野菜いっぱい栄養バーグ



自然派 Style
485kcal 塩分 総 3.9g

消:お届け日を含め2日
(ハンバーグソース)水あめ、砂糖、リンゴピューレ、トマトペースト、食塩、ウスター・ソース、オニオンソテー、醤油、赤ワイン、ポークエキス、食用なたね油、チキンエキス、酵母エキス、しょうゆ加工品、黒胡椒、(一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む)

野菜ハンバーグ 蔵

555 通常便 9737 ぶらす便
4個 通常990円 980円(税込 1,058円) SALE

※付け合せの野菜はセットされていません。

合挽きミンチ 150g
たまねぎ 100g
にんじん 30g
ピーマン 20g
しいたけ 20g
ハンバーグソース 1袋
ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油・卵1個・
牛乳・パン粉1/2カップ



自然派 Style
463 PHF白卵6個

450kcal 塩分 総 6.8g

消:お届け日を含め2日
(煮物つゆ)しょうゆ、砂糖、ウルメイワシ、昆布、かつおぶし、発酵調味料、(一部に小麦・大豆を含む)

親子丼 蔵

556 通常便 9744 ぶらす便
3人前 通常890円 880円(税込 950円) SALE

組合員の声
出汁がすごく美味しいで
家では出せない親子丼が
作れます!!!
息子も夫も大好きです!

神山鶏モモ肉 150g
たまねぎ 150g
しいたけ 30g
三つ葉 少々
煮物つゆ 150g
ご家庭で用意していただくもの
卵3個・ごはん人数分

腹ペコさんにもすぐ出せる! 好評の具だくさん塩焼きそば。



自然派 Style
10分
野菜 380g 使用
675kcal 塩分 総 7.8g

消:お届け日を含め2日
(塩タレ)食塩、発酵調味料、水あめ、ポークエキス、しょうゆ、酵母エキス、でん粉、エビエキス、ガーリックエキス、食用ごま油、白胡椒、しおがりエキス、(一部に小麦・えび・ごま・大豆・豚肉を含む)

塩焼きそば 蔵

557 通常便 9751 ぶらす便
2人前 通常850円 840円(税込 907円) SALE

定番の肉じゃがを甘めの とろ~りあんで仕上げました♪



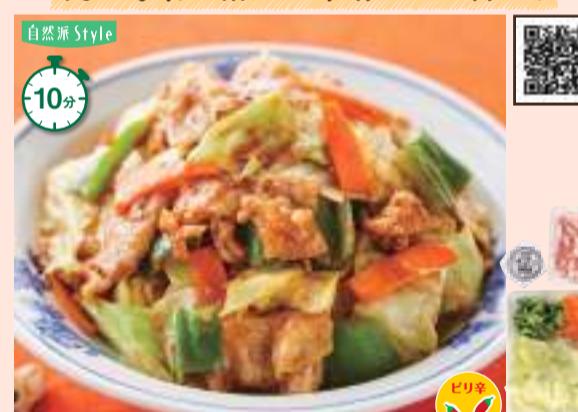
自然派 Style
20分
803kcal 塩分 総 5.0g

消:お届け日を含め2日
(あいのち煮物つゆ)砂糖、しょうゆ、みりん、かつおだし、食塩、昆布だし、(一部に小麦・大豆を含む)

あんかけ肉じゃが 蔵

558 通常便 9768 ぶらす便
2~3人前 通常920円 910円(税込 983円) SALE

濱さんとこのタレで作った回鍋肉。 肉と野菜に絡んだ味噌だれが旨い!



自然派 Style
10分
804kcal 塩分 総 2.6g

消:お届け日を含め2日
(濱さんとこの回鍋肉の素)米みそ、清酒、発酵調味料、砂糖、甘酒、しょうゆ、食塩、豆板醤、にんにく、食用ごま油、(一部に小麦・ごま・大豆を含む)

濱さんのタレの回鍋肉 蔵

559 通常便 9775 ぶらす便
2~3人前 通常910円 900円(税込 972円) SALE

あともう一品に! 副菜



自然派 Style
15分
3日目 OK!
367kcal 塩分 総 4.0g

消:お届け日を含め3日
(おばんざい調味液)しょうゆ、砂糖、水あめ、発酵調味料、かつおだし、かつおぶしエキス、昆布だし、食塩、酵母エキス、(一部に小麦・大豆を含む)

白菜とツナのうま煮 蔵

560 通常便 9782 ぶらす便
2~3人前 通常560円 550円(税込 594円) SALE

白菜のコクがしみしみ
ツナの水分だけで煮込みます。



自然派 Style
10分
372kcal 塩分 総 4.0g

消:お届け日を含め3日
(ひがいだし)しょうゆ、砂糖、ウルメイワシ、食塩、かつおぶし、昆布、(一部に小麦・大豆を含む)

にんじんしりしり 蔵

561 通常便 9799 ぶらす便
3~4人前 通常580円 570円(税込 616円) SALE

冷めてもおいしい!
ツナと一緒にじんのおかず。



自然派 Style
20分
193kcal 塩分 総 3.3g

消:お届け日を含め2日
(あいのち煮物つゆ)砂糖、しょうゆ、みりん、かつおだし、食塩、昆布だし、(一部に小麦・大豆を含む)

いか大根 蔵

562 通常便 9805 ぶらす便
2~3人前 通常540円 530円(税込 572円) SALE

ちょっと甘めのつゆが
じゅわっと染みたほっこり煮
じゅわっと染みたほっこり煮

いか 40g
大根 300g
あいのち煮物つゆ 50g

ふわふわ鶏団子で鍋はじめ。 だしの利いた「鍋つゆ」で仕上げます。



カタオカさんの
糸こんにゃくもセット。

煮込むとふわふわになる
すだち鶏の肉団子。
ほんのり生姜味です。

鍋つゆは、かつおぶし・ウルメイワシ・
昆布でしっかりとだしをとりました。
素材の味を引き立てる上品な味わ
いです。



● 812kcal 塩分 総 15.7g

消:お届け日を含め2日
〔鍋つゆ〕しょうゆ、砂糖、ウルメイワシ、食塩、かつ
おぶし、昆布、(一部に小麦・大豆を含む)

鶏団子の野菜鍋 蔵

563 通常便 9812 ふらす便

2~3人前

通常1,320円 1,300円(税込 1,404円)

すだち鶏肉だんご
250g(11~12個)
白菜 200g
大根 200g
にら 40g
にんじん 40g
糸こんにゃく 100g
鍋つゆ 2袋

※今回よりセット内容を
一部変更します。

食材
フェア
SALE



● 690kcal 塩分 総 5.4g

産直牛で基本の肉豆腐。

割下で作る煮汁が具材に染みウマ!

消:お届け日を含め2日
〔割下〕しょうゆ、砂糖、うるめぶし、昆布、かつおぶし、発酵調
味料、(一部に小麦・大豆を含む)

肉豆腐 蔵

564 通常便 9829 ふらす便

2~3人前

通常1,360円 1,340円(税込 1,447円)

※枕崎牛が不足の場合、
神居牛に代替して
お届けします。

枕崎牛切落し 120g
たまねぎ 100g
えのき茸 80g
しめじ 60g
もめん豆腐 1丁
割下 1袋

ご家庭で用意していただくもの
お好みで細ねぎ



自然豚のおいしさにみずみずしい
「かぶ」をとろりと煮込んで。

消:お届け日を含め2日
〔あいち煮物つゆ〕砂糖、しょうゆ、みりん、かつおだし、食
塩、昆布だし、(一部に小麦・大豆を含む)

かぶと豚バラのとろ甘煮 蔵

565 通常便 9836 ふらす便

2~3人前

通常990円

980円(税込 1,058円)

食材
フェア
SALE

自然豚バラ切落し
120g
かぶ 240g
小松菜 60g
にんじん 30g
しいたけ 30g
しょうが 少々
あいち煮物つゆ 80g

ご家庭で用意していただくもの
油



ごろっと根菜に神山鶏モモ肉が
入った具だくさんがうれしい煮もの。

消:お届け日を含め2日
〔あいち煮物つゆ〕砂糖、しょうゆ、みりん、かつおだし、食
塩、昆布だし、(一部に小麦・大豆を含む)

五目根菜のうま煮 蔵

566 通常便 9843 ふらす便

2~3人前

通常1,090円

1,080円(税込 1,166円)

食材
フェア
SALE

神山鶏モモ肉 120g
さつまいも 120g
れんこん 60g
ごぼう 50g
にんじん 50g
竹の子水煮 50g
いんげん 10g
あいち煮物つゆ 80g

ご家庭で用意していただくもの
油



自然豚のロールキャベツはセットと
同梱されておらず、冷凍品
の箱に入っています。

New

● 427kcal 塩分 総 5.1g

調理済みロールキャベツで作る、
ポトフ仕立ての一皿

消:お届け日を含め2日

具だくさんロールキャベツ 蔵

567 通常便 9850 ふらす便

2~3人前

通常1,060円

1,050円(税込 1,134円)

食材
フェア
SALE

自然豚のロールキャベツはセットと
同梱されておらず、冷凍品
の箱に入っています。

自然豚のロールキャベツ
280g(4個)
たまねぎ 80g
ブロッコリー 40g
にんじん 30g
しめじ 30g
チキンコンソメ 2袋

ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう

おさかな



ベーコンとしらす、ダブルの旨み。

大葉の香りがアクセント!

消:お届け日を含め2日

しらすポテトのチーズ焼き 蔵

568 通常便 9867 ふらす便

2~3人前

通常960円

950円(税込 1,026円)

食材
フェア
SALE

バラベーコンスライス
50g
金揚げしらす 40g
じゃがいも 250g
たまねぎ 100g
しめじ 40g
長ねぎ 10g
大葉 3枚

ご家庭で用意していただくもの
醤油・バター・油・
シュレッドチーズ50g



骨取りさわらでスピード南蛮漬け♪
野菜もさっぱり食べられます!

消:お届け日を含め2日
〔たかたの南蛮漬けの素〕醸造酢、砂糖、しょうゆ、食塩、(一部
に小麦・大豆を含む)

さわらの南蛮漬け 蔵

569 通常便 9874 ふらす便

2人前

通常920円

910円(税込 983円)

食材
フェア
SALE

骨取りさわら 120g
たまねぎ 80g
ピーマン 20g
にんじん 20g
たかたの南蛮漬けの
タレ 1袋
片栗粉(中) 1袋

ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油



脂が乗った天然ぶり!
味染み大根も絶品の定番煮もの。

消:お届け日を含め2日
〔割下〕しょうゆ、砂糖、うるめぶし、昆布、かつおぶし、発酵
調味料、(一部に小麦・大豆を含む)

ぶり大根 蔵

570 通常便 9881 ふらす便

2人前

通常900円

890円(税込 961円)

食材
フェア
SALE

天然ぶり 150g
大根 220g
しょうが 8g
割下 1袋

ご家庭で用意していただくもの
塩・砂糖

スープ



肉も野菜もおこげも。

素材の旨み広がる、食べるスープ。

消:お届け日を含め2日

おこげスープ(中華醤油味) 蔵

571 通常便 9898 ふらす便

2~3人前

通常910円

900円(税込 972円)

食材
フェア
SALE

※おこげの割れ具合には
バラつきがあります。

自然豚切落し 80g
キャベツ 100g
たまねぎ 80g
しいたけ 20g
にんじん 20g
割れおこげ 6枚
ヤマキ有機醤油だれ 1袋
片栗粉(小) 1袋

ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油



[NPO 自然派食育・
きちんととくほん] のレシピです。

彩り野菜をたっぷり食べよう!
コーンクリーム風味でまろやか

消:お届け日を含め2日

野菜を食べる
コーンクリームスープ 蔵

572 通常便 9904 ふらす便

2~3人前

通常1,040円

1,030円(税込 1,112円)

食材
フェア
SALE

つかいきり
ワインナー 49g
かぼちゃ 100g
たまねぎ 80g
キャベツ 70g
にんじん 60g
もろこし畑・クリーム
2缶
チキンコンソメ 1袋

ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油・
牛乳200ml



鶏肉と野菜の旨みを感じ!
韓国のお餅トッポギが、もっちり美味。

消:お届け日を含め2日
〔トッポギ〕うち米、食塩/pH調整剤
〔塩タレ〕食塩、発酵調味料、水あめ、ポークエキス、しょう
ゆ、酵母エキス、でん粉、エビエキス、ガーリックエキス、食
用ごま油、白胡椒、しょうがエキス、(一部に小麦・えび・ご
ま・大豆・豚肉を含む)

鶏肉と大根の韓国風スープ 蔵

573 通常便 9911 ふらす便

2~3人前

通常900円

890円(税込 961円)

食材
フェア
SALE

神山鶏モモ肉 100g
大根 200g
にんじん 50g
長ねぎ 40g
しいたけ 20g
トッポギ 100g
塩タレ 1袋
ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油