

毎日
おいしく

ほんのり甘くて歯ごたえサクサク! 食物繊維習慣

イメージ



利用登録
できます

117

CO-OP

フルーツグラノーラ
ビッグパック

製造:埼玉 乳 小麦
800g 本体 **598円**

賞 300日 糖 0.3g/200kcal/50g

必要な栄養素がおいしくとれて、 朝ごはんにぴったり!

元気に一日を送るためにも、朝ごはんは毎日しっかり食べたいものです。「CO・OPフルーツグラノーラ」は、必要な栄養素がバランスよくとれて、穀物の香ばしさとサクサク、カリカリの食感、しかもドライフルーツたっぷり!牛乳をかけて、毎日の朝ごはんにどうぞ♪

フルーツ・穀物・ナッツが入った、 手軽なおいしさ!

「CO・OPフルーツグラノーラ」には、4種の穀類と3種のナッツ、3種のドライフルーツがバランスよくミックスされています。さらにマンゴーとブルーリーのピューレを隠し味にすることで、フルーツ感もアップ♪ほんのり甘く香ばしい味わいで、家族みんなでお食べいただけます。

組合員さんからも 好評の「声」がたくさん!

- いろいろな種類の果物が入っていて、とても美味しいと感じました。牛乳やヨーグルトで食べられるので食べやすい食品だと思います。
- やさしい甘さが好きです。ちょっとお腹がすいた時なんかには食べたりします。
- サクサクした食感で、フルーツやアーモンドの味がしっかりして、おいしいです。
- 牛乳が苦手な息子が、なんと、グラノーラにかければ、一緒に食べてしまいます。

そもそもグラノーラって何?

とうもろこしやオーツ麦、小麦、玄米などに蜜をかけて焼き上げて、ドライフルーツなどをミックスしたシリアルのことです。

鉄分・カルシウム・9種のビタミンと食物繊維が入ってます!

<p>レーズン クランベリー バイナップル</p> <p>ドライフルーツ3種</p>	<p>アーモンド ココナッツ ハロキョウネード</p> <p>シード & ナッツ3種</p>	<p>オーツ麦 コーンフレーク シリアルパフ</p> <p>穀物4種 (オーツ、コーン、小麦全粒粉、玄米粉)</p>	<p>ブルーベリーとマンゴーピューレを全体にからめてやさしい甘さに仕上げました。</p> <p>フルーツピューレ2種</p>
--	--	--	--

※フルーツの大きさと量、食感には多少ばらつきがあります。

水菜とリンゴのグラサラダ



- ※ 材料(2人分) ※
- 水菜.....1束
 - リンゴ.....1/4個
 - 117 CO-OP フルーツグラノーラ.....大さじ1~2
 - マヨネーズ.....大さじ1
 - オリーブオイル.....小さじ1
- ※ 作り方 ※
- 水菜は3cmくらいのざく切り、りんごはよく洗って皮のついたまま食べやすい薄さにカットします。
 - ボウルに水菜、りんご、グラノーラを入れてマヨネーズとオリーブオイルを加えさっくり混ぜる。

ホットケーキミックスで グラノーラスコーン



- ※ 材料(6個分) ※
- ホットケーキミックス.....200g
 - バター.....50g 牛乳.....60ml
 - 117 CO-OP フルーツグラノーラ.....100g
- ※ 作り方 ※
- バターは1cm角くらいに切っておく。
 - ボウルにホットケーキミックスを入れ、バターを加える。ゴムベラでさっくり混ぜる。
 - 牛乳を加え、更に混ぜる。
 - フルーツグラノーラを加え、手でまとめる。
 - 厚さ約2cmの円形に成形して、ラップにはさまみ、冷蔵庫で30分くらい休ませる。
※休ませず、すぐに焼いてもOK。
 - 6等分にして、170度に温めたオーブンで約20分焼く。温度、焼き時間はオーブンの機種により調整してください。

ちょい足しアレンジ!! 変身レシピ



カツサンド

- ※ 材料(4人分) ※
- 500 CO-OP レンジでサクッとローズとんかつ...2枚
 - 727 CO-OP 食パングッディー.....4枚
 - キャベツ.....適宜
 - ウスターソース、とんかつソース...適宜
- ※ 作り方 ※
- キャベツを千切りにする。
 - ローズとんかつをレンジで温める。
 - ウスターソースととんかつソースを1:1で混ぜ、とんかつにたっぷりつける。
 - 食パンにキャベツ・とんかつをはさんで完成。



500 凍 レンジ
CO-OP
レンジでサクッと
ローズとんかつ
製造:千葉 乳 卵 小麦
2枚(200g) 本体 **298円**

レンジで簡単にできるとんかつです。レンジでも衣のサクサク感を味わえ、大判タイプなので夕食にも合います。豚ロース肉(カナダ産他)
賞 365日 糖 0.7g/270kcal/1枚

727 毎週
CO-OP
食パングッディー
製造:宮城 乳 小麦
6枚 本体 **98円**

ふんわり、しっとり、ソフトな食感の食パンです。
賞 お届け日を含め4日 糖 0.7g/150kcal/1枚



パパッと朝食 おにたまスープ



- ※ 材料(4人分) ※
- 911 CO-OP たまごスープ.....4食
 - 68 CO-OP 焼おにぎり.....4個
 - 片栗粉.....適宜 水.....640cc
- ※ 作り方 ※
- 焼おにぎりを表示通り温めておきます。
 - 鍋に水を入れ沸騰させ、たまごスープを入れかき混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - どんぶりに焼おにぎりを入れ、②をかけていただきます。 ※お好みで長ネギをのせてどうぞ。

68 凍 レンジ
CO-OP
焼おにぎり
製造:東京 小麦
10個入(480g) 本体 **248円**

お米は国産あきたこまちを使用。1個約48gの食べやすい小さめサイズ。表面は香ばしいしょうゆ味、中はあっさりかつお風味仕立て。おやつに夜食にも。
賞 365日 糖 0.5g/82kcal/1個

911 4週後
CO-OP
たまごスープ
製造:青森 卵 小麦 カニ
5食 本体 **198円**

青森・岩手の契約養鶏場のたまごを使用。チキンエキスとパイオンの旨味を生かし、ワカメ・かにかま・ねぎをいれたふんわりたまごのスープです。
賞 365日 糖 1.3g/30kcal/1食

Down
前回7月3週より
まで **66円**