



冷蔵ミールキット

おいしい?

コープの

簡単?

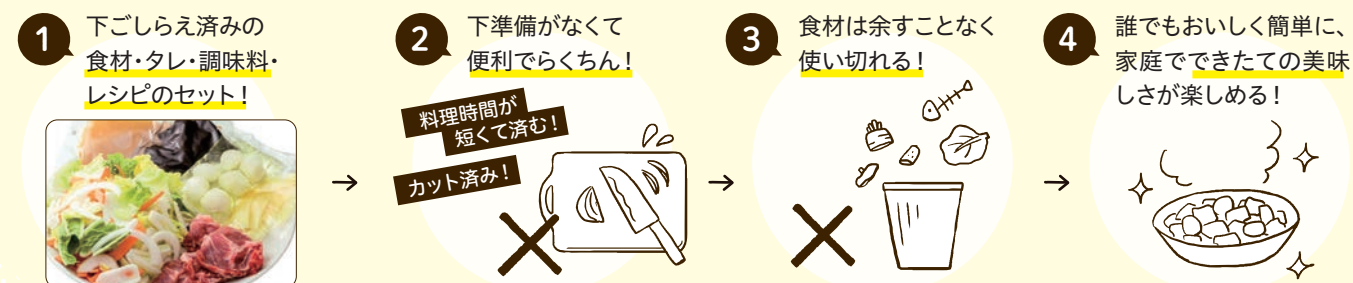
量は?

作ってみました!



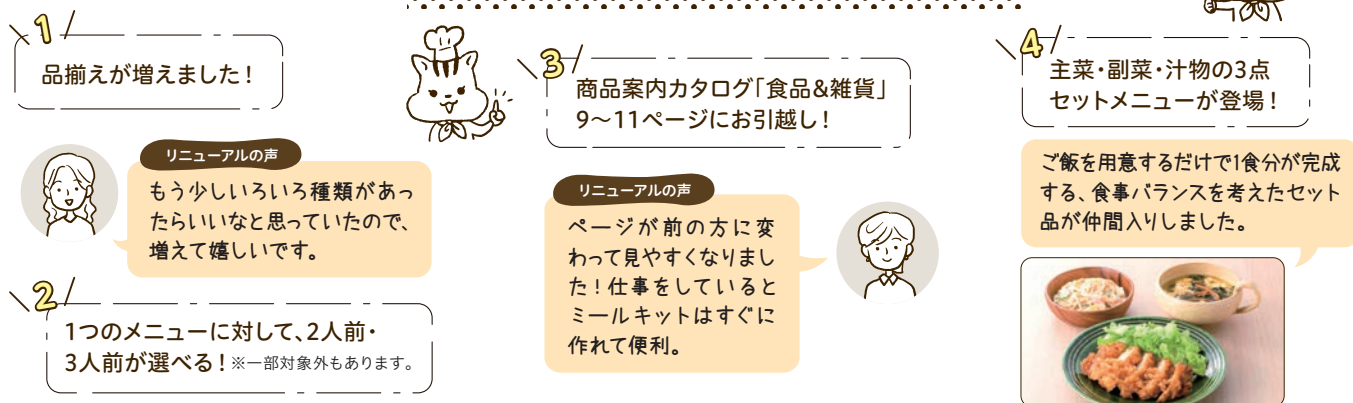
昨年リニューアルしたコープの「ミールキット」。商品カタログに掲載される商品数が増加して、バリエーションがさらに豊かに! レシピの幅が広がります。今回は、リニューアル後の「ミールキット」についてレポートします。

生協の冷蔵ミールキットってどんな商品?



産地や生産者を応援することができる商品や、お子様やご友人と一緒に楽しみながら作れる商品をご案内しています。

リニューアルでココが変わった!



COOP職員がミールキットに挑戦!

チキンカツの和風おろし煮(ごぼうサラダとお味噌汁)

1 フライパンに付属の和風調味料、水200ml、たまねぎを入れ、その上にチキンカツを乗せる。

2 火をかけ煮込む間に、別の鍋を用意してお味噌汁を作る。

3 チキンカツを時々裏返しながらかき混ぜながら5分ほど煮こむ。

4 すべて盛り付けて完成!

調理から盛り付けまで 所要時間 約15

[セット内容/2人分]

- ごぼうサラダ ●和風調味料 ●味噌汁用食材
- チキンカツ ●添え野菜 ●たまねぎ

COOP職員のコメント

コープぎふ職員 桐山さん

簡単に3品できました! 仕事からの帰り道、「今日、何作ろう…」と考えるだけでも疲れますが、これがあると思うとそれだけで救われる気がします。味も美味しく、ごぼうサラダは想像以上にシャキシャキでした。



Meal kit! 組合員が使ってみました!

海老の生春巻き



予想以上に豪華でした。材料は刻んであり、チリソースもついているので、自分で用意する物はありませんでした。具をのせて巻くだけなので少しカッコ悪くてもなんとかなります。サーモンやササミがあってもいいと思います。(土岐市 ウェストさん)

「調理のPoint!」も入っています!

生春巻きの巻き方

蔵 2~3人前
本体価格 1,030円
税込価格 1,112円
次回企画 4月4週

セット内容

- 魚介:えび 18尾以上(79g)
- 野菜:126g (レタス・にんじん)
- 春雨:90g
- ライスペーパー:6枚
- スイートチリソース:3袋

ほうれん草とじゃが芋のキッシュ風オムレツ

材料は切ってあるので、包丁が苦手な娘たちも難なく作れました。見た目も綺麗で、お店の料理のようで嬉しかったです。食べてみて、じゃがいもはほっこりして食べ応えがあり、ベーコンの塩味が程よい感じでした。レシピ通りの火加減でパッチリでした。おいしかったので、また購入したいです。(岐阜市 めんちゃんさん)



セット内容

- 肉:ベーコン15g
- 野菜180g(じゃが芋・玉ねぎ・ほうれん草・にんじん)
- たまご料理ベース:200g

※サラダ油、たまご2個はご用意ください。

蔵 2~3人前
本体価格 690円
税込価格 745円
次回企画 4月3週

国産チキンの油淋鶏セット(野菜添え)



所要時間が10分で、乳幼児が泣く前に調理が完了したのは感激でした! 息子も「やりたい!!」と率先してレタスやサラダを並べてくれて、食育の観点でもいいなと感じました。お肉は二度揚げと書いてあって、パリパリになるのか不安でしたが、本当に揚げたてのようになってすごかったです!! 噛んだ瞬間、肉汁が出てきて、普段食の細い息子も美味しいと完食していました。旦那は、「味は美味しいが、ボリュームが少なくもう1枚ほしい!」と言っていました。疲れた日やおもてなしなど、楽してちゃんとしたご飯を作りたいときは便利だと思います。(高山市 ゆかんぽんさん)

セット内容

- チキン竜田揚げ:3枚(240g)
- キャベツ:150g
- 油淋鶏のたれ(玉ねぎ入り):90g
- スパゲティサラダ:180g
- たまごスープ用食材:105g (わかめ・にんじん・もやし・ガラスープ)

※サラダ油、たまご1個はご用意ください。

蔵 3人前
本体価格 1,430円
税込価格 1,544円
次回企画 4月4週

※4月4週からレタス→キャベツにリニューアルします。