

夏のおすすめ! 「超ラク」ごはん

さっぱり
たこの酢の物



モーリタニア産
ポイル真タコ
(解凍)
100gあたり
本体価格 **298円**
(8%税込参考価格) 321円

CO-OP
国産しらす干し
100gあたり
本体価格 **278円**
(9%税込参考価格) 300円

オクラと長芋の
ネバネバサラダ
夏にピッタリ!



青森県産他
長芋2L
100gあたり
本体価格 **38円**
(8%税込参考価格) 41円

鹿児島県産他
おくら
1袋
本体価格 **158円**
(8%税込参考価格) 170円

馬路村農協
ボン酢
しょうゆ
ゆずの村
500ml
本体価格 **598円**
(9%税込参考価格) 645円

CO-OP
・かつお削り
パック
2.5g×16袋
・花かつお
70g
本体価格 **198円**
(8%税込参考価格) 213円

三陸産
細切りめかぶ
40g×
3パック
本体価格 **178円**
(9%税込参考価格) 192円

ふくら
極小粒納豆
45g×4
本体価格 **88円**
(9%税込参考価格) 95円

新商品
刻みおくら
100gあたり
本体価格 **158円**
(8%税込参考価格) 170円

6月28日月～30日水

ポリポリッと
たたききゅうり



宮崎県産他
きゅうり
1袋
本体価格 **158円**
(8%税込参考価格) 170円

純正
ごま油
300g
本体価格 **358円**
(9%税込参考価格) 386円

CO-OP
鶏がら
スープ
50g×3袋
本体価格 **198円**
(8%税込参考価格) 213円

瑞々しい旬のデザート

大分県産他
ブルム
1パック
本体価格 **498円**
(8%税込参考価格) 537円

福岡県産他
巨峰
各1パック
本体価格 **537円**
(8%税込参考価格) 581円

3日間のお買得!

バイヤー
特選品!!

カゴメ
・野菜ジュース
食塩無添加
スマートPET
・野菜生活100
オリジナル
オリジナル
各720ml
本体価格 **158円**
(9%税込参考価格) 各170円

よどり
2本で
本体価格 **298円**
(8%税込参考価格) 321円

CO-OP
ベーコン
86g
本体価格 **168円**
(8%税込参考価格) 181円

CO-OP
ひとくち
・辛子明太子
・たらこ
各110g
本体価格 **348円**
(8%税込参考価格) 375円

CO-OP
肉餃子
水いらず!
うす皮の
肉餃子
12個入
本体価格 **168円**
(8%税込参考価格) 181円

鳴門屋
本格派
田舎造り甘酒
1000ml
本体価格 **498円**
(8%税込参考価格) 537円

ごまドレで味わう!
「カンタン」メニュー

暑さに負けない
豚しゃぶ



国産豚
ロース
しゃぶしゃぶ用
1パック約250g
●100gあたり
本体価格 **598円**
(8%税込参考価格) 645円

佐賀県産他
玉ねぎ
1ネット
本体価格 **158円**
(8%税込参考価格) 170円

ヤマキ
・めんつゆ
・お塩ひかえめ
めんつゆ
各500ml
本体価格 **178円**
(8%税込参考価格) 各192円

ヤマキ
ストレート
そうめんつゆ
500ml
本体価格 **168円**
(8%税込参考価格) 181円

CO-OP
島原手延べ
そうめん 300g
本体価格 **198円**
(8%税込参考価格) 213円

宮崎県産
新生姜
100gあたり
本体価格 **98円**
(8%税込参考価格) 105円

棒々鶏
ふかわ鶏
ムネ肉(国産)
100gあたり
本体価格 **68円**
(8%税込参考価格) 73円

冷奴
男前
豆豆腐
35g×8
本体価格 **98円**
(8%税込参考価格) 105円

CO-OP レシピ ごまピザトースト



※ご家庭のオーブン・トースターにより、調理時間が異なる場合があります。

材料(2人分)

- CO-OP深煎り胡麻ドレッシング 大さじ2
- 食パン6枚切り 2枚
- ペーコンスライス (幅1cm程度に切る) 1枚
- ピーマン(輪切り) 1個
- ミニトマト(8等分) 2個
- シュレッドチーズ 40g

作り方

- 食パンにペーコンスライス、ピーマン、ミニトマトを乗せてシュレッドチーズをちらし、「CO-OP深煎り胡麻ドレッシング」をかける。
- オーブントースターでチーズが溶けるまで約3分焼く。

CO-OP
・深煎り胡麻
ドレッシング
・野菜たっぷり
和風ドレッシング
各500ml
本体価格 **298円**
(8%税込参考価格) 各321円

熊本県産他
ミニトマト 1パック
大分県産他
夏秋ピーマン 1袋
本体価格 **158円**
(8%税込参考価格) 各170円

CO-OP
フジパン
本仕込
5枚入 6枚入
本体価格 **128円**
(8%税込参考価格) 各138円

CO-OP
ミックス
チーズ
180g
本体価格 **258円**
(8%税込参考価格) 278円

CO-OP
ハーフカット
ベーコン
70g
本体価格 **148円**
(8%税込参考価格) 159円

CO-OP
たまご
スープ
5食入
本体価格 **198円**
(8%税込参考価格) 213円

CO-OP
もずく
スープ
5食入
本体価格 **258円**
(8%税込参考価格) 278円

CO-OP
山形
県産米使用
おいしい
ご飯
200g×3食
本体価格 **238円**
(8%税込参考価格) 257円

CO-OP
もずく
スープ
5食入
本体価格 **168円**
(8%税込参考価格) 181円

CO-OP
大山乳業の
特選牛乳を使った
ふんわりドーナツ
・ベルギーワッフル
8個入
本体価格 **268円**
(8%税込参考価格) 各289円

CO-OP
未晒しキッチン
ペーパー
150組300枚
本体価格 **198円**
(10%税込参考価格) 217円

CO-OP
くつつかない
ホイル
25cm×5m
本体価格 **158円**
(10%税込参考価格) 173円