

・くらしらし11月1回・

co-op

煮啊はもちろん、焼いてもおいしい

今回
2個増量!!
お買得♡

枝豆がんも

ハピ・デリ!
表紙

(増量)

co-op
コープデリ

コープデリにいがた



5

● 6個+2個
(200g)

1個あたり
44円!

枝豆
22% 配合

350円
(税込 378円)

- 😊 いつでも必要な分だけ使えるバウлет結!
- 😊 油抜き不要で手軽に使える!
- 😊 凍、たま煮汁で煮込むだけでおいしい一品!

組合員さんの声



(Nさん)

冷凍庫にあるといざという時に使えて重宝します。
裏面に書いてある調味料を分量通りに作れば、
本当においしくなります。

にんじん、しいたけなど好みの野菜と一緒に煮て、
立派な一品になるのでおすすめです。

<がんもときのこのホイル焼き>



【材料】4人分

枝豆がんも	8個
まいたけ(ほぐす)	100g
えのき(長さを半分に切る)	100g
長ねぎ(小口切り)	適量
酒	小さじ4
ぽん酢	適量

【作り方】

- ①耐熱皿に凍ったままのがんもを並べ、ラップをかけて、電子レンジで1分半加熱する。
- ②①のがんも2個を4等分にカットし、ホイルの上に並べ、その上にまいたけ・えのき・長ねぎをのせて酒(小さじ1)をふりかける。
※同じものを4個作る。
- ③ホイルを包み、オーブントースターで10分加熱し、皿に盛る。
- ④ぽん酢を上からかけたら完成。

2025.10.20.