

・くらしらし4月5回・

CO-OP
コープデリ

コープデリにいがた

忙しい時でも
手軽に簡単!!

手作りおかず


国産豚モモ肉 
と  たけのこ

解凍後炒めて
約7分
(2~3人前)




特集 **2** 

チンジャオロース用

ピーマンを加えて
炒めるだけで 
本格中華が完成!

14 本 **398** 円
① 280g (税込 429円)

お買い得な今回が
お試しするチャンス

冷凍庫にストック
しておけば、すぐできる
メインおかずが 
あるから心強い

つくりかた

● 材料 (2~3人前) ●	本セット
ご家庭で用意していただくもの	豚肉 …… 160g
ピーマン …… 4~5個	たけのこ …… 50g
サラダ油 …… 適量	タレ …… 70g

● 豚肉、たけのこを冷蔵庫で解凍しておきます ●

1. ピーマン4~5個を細切りに
2. 熱したフライパンに少量の油をひき、豚肉を炒めろ。
3. たけのことピーマンを加え、火が通ったらたれを絡めて出来上がり♡

2026.4.13.