

しどバタカフェ

2023 通信 No. 12



今年の冬は寒かったよね～ 少しづつ あたたかくなってきて花粉症と春を感じてしまおう
さ。みなさんは『ミールキット』を利用した事はありますか？

『ミールキット』とは...

カット済食材 + タレ + 作り方レシピ



食材・調味料・レシピのセット!

食材を袋から出して、火を通いてタレを絡める。

これだけで

メニューが完成!



産直豚肉の
野菜たっぷり八宝菜
約2人前(フライパン)

消費 お届け日翌日まで
卵 小麦 えび
タイハイ/国内製造

セット内容 肉:国産豚肩ロース100g
野菜:230g(白菜・玉ねぎ・人参) うずら卵:6個
たけのこ:30g きくらげ:30g あん:中華あんかけの素

1セットあたり497kcal
(※1セットあたり4.9g)

〇△×□円
(税込 〇xxx円)

今日の
これの
いいかも
メニュー



今回、冷蔵ミールキット
の学習会をしました。

簡単、作りやすい、おいしい
のど、子どものお手伝い
クッキングにもよさ
そうだな...と思い
ました。

ミールキットは、
いかがでしたか？

八宝菜

自分が作る日時には入れない
きくらげやうずらたまご
が入ってうれしかったぞ

予告 次回 うん、冷蔵ミール、
冷凍ミール、
どちらにしよう？

八宝菜

個々に食材を買い揃える
より、段ぜん安くお手軽で
本格的な仕上がり

かと。

手軽さは

わかったのですが、

値段がちょっと高いなあ

次回へつづきま。



切り手間がはるがれて

下準備はいらないのか

手軽でした

みなさんのお声 おまちしております

〈調理例〉



XXX 蔵 ほうれん草とじゃが芋の
キッシュ風オムレツ
約2~3人前(フライパン)

消費 お届け日翌日まで
セットデリカ/国内製造

セット内容 肉:ベーコン15g 野菜:180g(じゃがいも・
玉ねぎ・ほうれん草・人参) たまご料理ベース:200g
※卵(2個)はご用意ください

調理
時間目安
約10分

1セットあたり537kcal
(※1セットあたり3.1g)

〇△×□円
(税込 〇xxx円)

商品案内では、
こんなふうに案内
されています。

よほどの事が無い
限り、目安の時間内
で作れますよ!

・セット内容は、
ここを見てください!

・自分で用意するものも
確認して下さいネ

消費期限は要注意!

※セット内容、包材は
3人前のみ表示しています。

4種具材のビビンバ丼
とろ〜り半熟玉子入り

卵ゼンマイは入っておりません。辛さが苦手な方は
コチュジャンをのせずにお召しあがりください。

消費 お届け日翌日まで 卵 小麦 セットデリカ/国内製造

セット内容 半熟玉子:3個
ナムル:264g(大根・もやし・ほうれん草) 肉味噌:68g
コチュジャン:3袋 ※ご飯はご用意ください

調理
時間目安
約10分

コープぎふ
岐阜南エリア委員会
岐阜南支所
0120-453-277