

# いどバタカフェ

2023



通信No.21

4種具材のビビンバ丼  
とろ〜り半熟玉子入り  
2人前

消費 お届け日翌日まで 卵 小麦  
セトデリカ/国内製造



セット内容 半熟玉子:2個 ナムル:175g (大根・もやし・ほうれん草) 肉味噌:45g コチュジャン:2袋  
※ご飯はご用意ください

産直豚肉の  
野菜たっぷり八宝菜  
約2人前 フライド

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

☆メーカーさんに実際に調理していただき

9/11

参加された  
組合員さんと  
学習会!!

解凍が必要  
たものもあるのが  
気をつけてます。

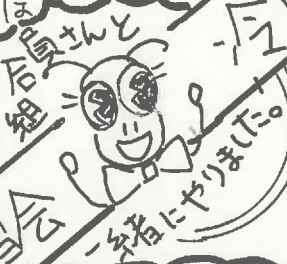
参加した組合員さんの声  
より抜粋

産直豚肉や、国産野菜  
を使っているのがいいですね。  
一人暮らしの娘に持っていく  
行きたいな〜と思いました。

時短で、洗い物も  
少なくて、とても便利だと思  
いました。味について  
子どもも食べやすい  
感じでした。

簡単でよかった  
ので、忙しい時に  
利用したい  
です。

味の濃さも良く、  
2歳の子供も喜んで  
食べました。  
子供たちが小さいので  
ミールキットは  
助かります。



JA全農ミートフーズさんの  
鶏ささみ黒酢南蛮炒めが  
気に入りました。購入する時  
値段も気に入りましたが、塩分や  
たんぱく質も気にしています。  
この商品は塩分が少なめなのが  
いいです。

実際に商品を目で見  
て試食できると良かったです。  
冷凍庫にも入りそうだな  
と確認できましたので  
購入してみました。

冷凍食品にいい  
イメージがなかったのが  
食べた事がないので  
今回参加してよかったです。

冷凍は  
ストックし  
おけるのが便利ですね

実際に調理し  
てもらい、試食したり、  
質問したり、意見交換会  
も活発でした。

鶏肉とホクホクじゃがいもの  
デミグラスソース炒め  
2人前 フライド

賞味 180日 小麦  
ダイショウ/国内製造

セット内容 味付鶏肉:120g 粉付じゃがいも:80g  
デミグラスソース:40g



えびフリッターと  
ブロッコリーの塩炒め  
2人前 フライド

賞味 1年 小麦 えび  
エス・ティ・フーズ/国内製造

セット内容 えびフリッター:80g  
野菜:120g (ブロッコリー・赤ピーマン) たれ:塩だれ



次回のいどバタカフェは...

12月18日(月)予定

(11月末〜12月初の頃の募集です。)

ワルツさんに教えてもらう

コーヒーの美味しい入れ方

&

サンクラフトさんのキッチン便利グッズ紹介

(仮題)

※かわいい内容は後日配布予定の募集チラシをご確認下さい。

みなさんの生活商品について知りたい事教えてください。

12月3日(日)芥見店にて

ユニセフ・インドイニシアティブ

募金です。

(COOP組合員証で芥見店)  
5%OFFの日です。

ご協力をお願いいたします。

コープぎふ  
岐阜南エリア委員会

コープぎふ 岐阜南支所  
0120-453-277