

カタログGREEN 8号

おすすめ商品

安心・安全な産直肉

玉ねぎの肉巻きフライ

カタログGREEN 8号では、安心・安全な産直肉をおすすめしています。この時期の甘～い産直玉ねぎを産直豚肉で巻いてフライにすれば、ボリューム満点、晩ごはんのおかずにぴったりですよ。

● 産直豚レシピ

材料

- 玉ねぎ 小3個 (中2個)
- 産直豚ローススライス 300g
- 塩こしょう 適量
- パン粉 適量
- 産直たまご 1個
- 薄力小麦粉 適量
- なたね油 適量

作り方

1. 玉ねぎは皮をむき、小は1/4カット、中は1/6カットにする。
2. 産直豚を広げ、塩こしょうをして、1に巻き付ける。
3. 2に小麦粉→溶き卵→パン粉の順につける。
4. 170℃に熱した油で3をあげる。

★産直玉ねぎ(生産者応援企画)

規格外の大小いろんな大きさの玉ねぎが入っているのでおすすめです。

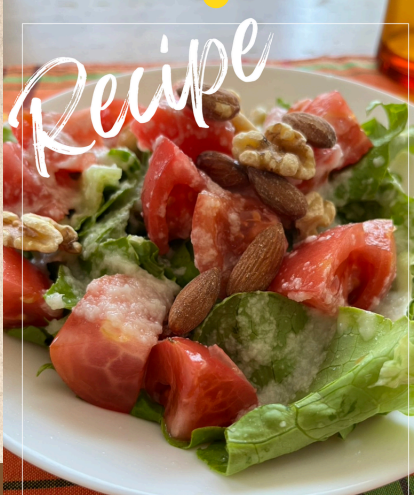
(写真は生産者応援企画の小さなサイズを使用しています。)

福岡/佐賀 長崎/熊本

数量限定 1,000個 1人1個
抽選にもれた場合は、189円の産直玉ねぎ1kgをお届けします。
※販売地・生産状況によって変わる場合がございます。

特別申込欄
1610 毎週
産直玉ねぎ (生産者応援企画)
1kg
179円 (税込 193.32円)
NOI 通伝子操作

規格外品 フードロス削減
ネオニコトイド不使用



新玉ねぎのドレッシング レシピ

子どもたちのお気に入り

レシピはこちら



カタログGREEN 8号で注文できます

常備して安心、毎日活躍する玉ねぎ。

189円 毎週
産直玉ねぎ 1kg
366円 (税込 395.28円)
NOI 通伝子操作

九州産小麦100%使用のパン粉。

615 隔週
産直パン粉 180g
151円 (税込 163.08円)
NOI 通伝子操作 (チェックシール袋 343枚装、塩分1.3g/100gあたり) 産直

100g当り 税込333円

2.9 ぽこ

365 隔週
産直豚ローススライス300g
923円 (税込 996.84円)
NOI 通伝子操作 冷蔵 5日

カタログGREEN 8号

おすすめ商品

安心・安全な産直肉



産直若鶏
レシピ

鶏モモ肉のしょうゆ煮

材料

- 産直若鶏モモ 500g
- 産直しょうが 1かけ
- 産直たまご 2個
- 産直白ねぎ 1/2本
- 産直ほうれん草 1束
- 和風万能うまかたれ 50cc-60cc

作り方

1. 鶏肉はフォークなどで全体をつつき、和風万能うまかたれにしばらく漬ける。(鍋の中でOK)
2. 1にねぎの青い部分のぶつ切りとしょうがの薄切りを加えて漬け汁ごと火にかけ、ふたをして中火～弱火で15分煮る。(途中で裏返す)
3. 肉に火が通ったらふたを取って強火にし、少し煮詰める。
4. ねぎの白い部分は白髪ねぎにし、水にさらす。
5. ほうれん草はゆでて4～5cmに切り、水気を絞って皿全体に広げる。
6. ゆで卵は輪切り、鶏肉を食べやすい大きさに切り、ほうれん草の上にのせる。
7. 鶏肉に煮汁を回しかけ、白髪ねぎを飾る。



カタログGREEN 8号で注文できます

500g

354 毎週

産直若鶏モモ500g

810円 (税込 874.80円)

100g当り 税込175円

NOI 遺伝子操作 冷凍 (分割トレー)

003719

3.2 UpCook

539 4週毎

和風万能うまかたれ500ml

615円 (税込 664.20円)

NOI 遺伝子操作 醤油、砂糖、鹽だしを程よく調合したたれです。37kcal、塩分1.5g/大さじ1杯15mlあたり

048611

しっとり鶏ハム

材料

- 産直若鶏ムネ1枚 (250g～300g)
- オリーブオイル 大さじ1
- 塩 小さじ1/3～1/2

作り方

1. 鶏肉は皮を取り除き、フォークで両面に穴をあけ、塩をすりこむ。
2. 1をスタッシャーなどの耐熱袋に入れ、オリーブオイルを入れて、袋ごと揉む。
3. 2を密閉し、冷蔵庫で15分～一晩おく。
4. 鍋にお湯を沸かし火を止め、3を入れて蓋をする。
5. 45分～1時間後に、鍋から取り出しカットする。

動画で紹介しています



グリーンコープ生協ひょうご
公式Instagram



カタログGREEN 8号で注文できます

100g当り 税込137円

3.2 UpCook

357 毎週

産直若鶏ムネ500g

633円 (税込 683.64円)

NOI 遺伝子操作 冷凍 (分割トレー)

003126

油

オリーブの実を精製処理をおこなわず、搾油しました。

556 隔週

パレスチナのエキストラ・バージンオリーブオイル273g

1507円 (税込 1627.56円)

NOI 遺伝子操作 399kcal、塩分0g/100gあたり

044728

次回より値上げ

ぜひ今回ご利用ください!

グリーンコープ生協ひょうご

☎072-777-7630
(平日 9:00～17:00)

おいしいコープ。
いのちのコープ。
グリーンコープ。

