

時短 べんとう BENTO



新学期がはじまりました。
毎日のお弁当作り、大変ですよ。
まだまだ残暑が続き、持ち運びも気になります。
そんな時に便利なのが、凍ったままお弁当に入れて
自然解凍で食べられるグリーンコープの冷凍食品。
26号で注文できるおすすめ商品を紹介します。

商品写真の横に
このマークが
ついています



🌿 そのままお弁当へ からあげ

産直若鶏ムネを粗いミンチにして
和風の味付けにしました。



🌿 そのままお弁当へ ゆず香る天然ぶりの照焼

国産のぶりを使用。少し甘めに
味付けした竜田揚げです。



🌿 いかみみの甘辛揚げ

甘辛く味付けし、一番搾りなたね油
菜の花物語で揚げました



🌿 黄金の大学いもスティック

国産のさつまいもを使用した
スティック状の大学いもです



🌿 そのままお弁当へ 北海道産秋鮭塩焼

秋鮭を塩水に漬け込み一晩熟成
させ、程よい塩味をつけました。



🌿 産直若鶏の甘酢メンチカツ

産直若鶏使用。甘酢たれが染み
込んだチキンメンチカツです。

もっちりミルク餅レシピ



材料

- ・びん牛乳 400cc
- ・きびさとう 30g
- ・片栗粉 60g
- ・みかん缶 1缶

作り方

1. 鍋に牛乳・砂糖・片栗粉を入れてよく混ぜる
2. 中火にかけ、混ぜながら加熱する
3. 煮立ったら弱火にし、絶えず混ぜながら2分ほど加熱する
4. 火を止め、みかん缶をシロップごと加える
5. 容器に移して冷蔵庫で冷やし、食べやすい大きさに切る

動画レシピ案内



グリーンコープ生協ひょうご
公式Instagram掲載



もっちり食感とやさしい甘さが楽しめるひんやりおやつ♥

みかん缶の代わりに、お好きなフルーツを使ってアレンジするのもおすすめです

※ゼリーではないため、小さなお子さまが食べる際はよく噛んでお召し上がりください。

おすすめ商品

カタログGREEN

26号

2026.9

弁当惣菜 ゆずの風味豊かな天然ぶりの照焼。

魚のおかずも自然解凍で手軽!

086 次回 10月
おそのまお弁当へゆずの風味豊かな天然ぶりの照焼(4切)
470円 (税込 507.60円)
NO! 通伝子操作 冷蔵 自然解凍 150kcal、塩分1.8g/88gあたり

1個当り 税込63円

481 4週後 自然解凍 OK!

産直若鶏の甘酢メンチカツ 150g(8個)

345円 (税込 372.60円)

NO! 通伝子操作 冷凍 レンジ 64℃、塩分0.3g/1個25gあたり

めがねコップ

産直若鶏の甘酢メンチカツ

産直若鶏のメンチカツの冷凍に使用した氷を溶かしました。お召し上がりください。

自然解凍 OK!

087 4週後

おそのまお弁当に北海道産秋鮭焼(120g(6切))

570円 (税込 615.60円)

NO! 通伝子操作 冷蔵 自然解凍 お弁当に便利な小さめサイズ。(バラ凍結) チェックシール袋177kcal、塩分2.1g/100gあたり

自然解凍 OK!

1個当り 税込61円

088 4週後

おそのまお弁当へからあげ 168g(8個入り)

450円 (税込 486.00円)

冷凍 自然解凍 産直若鶏ムネを相いミンチにして和風の味付けにしました。41kcal、塩分0.3g/1個21g(平均重量)あたり

特別申込欄

1695 4週後

黄金の大学いもスティック 200g

431円 (税込 465.48円)

冷凍 自然解凍 国産のさつまいもを使用したスティック状の大学いもです。375kcal、塩分0.04g/100gあたり

自然解凍 OK!

488 4週後

おいかみの甘辛揚げ 100g

335円 (税込 361.80円)

NO! 通伝子操作 冷凍 自然解凍 甘辛く味付けし、一番搾りなたね油の花物語で揚げました。333kcal、塩分2.4g/100gあたり

自然解凍できるおすすめおかず



脂肪球を砕いて(ホモゲナイズして)いない、より生乳に近い牛乳です。

製造工程で脂肪球を砕いて均質化した牛乳です。

319 毎週

おびん牛乳 ノンホモ 900ml

361円 (税込 389.88円)

冷蔵 7日 126kcal、塩分0.2g/1カップ200mlあたり

320 毎週

おびん牛乳 バスチャライズ 900ml

361円 (税込 389.88円)

冷蔵 7日 126kcal、塩分0.2g/1カップ200mlあたり

549 毎週

お亀美きびさとう 1kg

479円 (税込 517.32円)

NO! 通伝子操作 鹿児島県奄美群島産。独特の風味が料理の味をいかにします。399kcal、塩分0g/100gあたり (通常税込 529.20円)

644 毎週

お片栗粉 300g

166円 (税込 179.28円)

NO! 通伝子操作 北海道産/バレイショ100%使用。(チェックシール袋) 330kcal、塩分0g/100gあたり

特別申込欄

1721 隔週

おみかん缶 (国内産みかん使用) 固形量120g、内容総量210g

374円 (税込 403.92円)

NO! 通伝子操作 旬の国産温州みかんをシロップ漬けにしました。原料価格、製造コスト高騰のため値上げです。63kcal、塩分0g/可食部100gあたり (旧税込 374.7円)

もっちりミルク餅を作る

