

なちゅらる

生活協同組合 ナチュラルコ-op・ヨコハマ
商品クレーム・誤配専用フリーダイヤル
お問い合わせ (8:30~17:00、土日除く) 0120(558)380

TEL 045(895)2525
FAX 045(895)2331

注文書提出日	2/ 7	8	9	10	11
定例企画配達日	2/ 14	15	16	17	18
特別企画配達日	2/ 21	22	23	24	25

ホームページ、FAX専用紙でのご注文

https://www.naturalcoop.jp/ 045(895)2331
注文書提出日の翌朝9:00まで受付、また提出日より事前にご注文いただけます
ご利用登録も上記アドレスから

冬野菜を丸ごと使って 栄養満点献立を作ろう

寒い冬を耐えて育ったこの時期の野菜は
栄養豊富で、甘み旨みがぎゅっと詰まっています。
そんな野菜をつかったおすすめ料理をご紹介します

35th
169
嘉山さんのキャベツ
1玉
通常税込322円を
278円 税込**300円**



**豚しゃぶキャベツの
ピリ辛ねぎだれ**
耐熱用のお皿にちぎったキャベツ、下味をつけた豚肉の順にのせ、レンジで加熱し、ピリ辛味のねぎだれをかければ甘みのあるキャベツとピリ辛だれが食欲をそそる！



キャベツたっぷり味噌汁
キャベツたっぷり、油揚げ、しめじなどを入れた旨味たっぷりの味噌汁は、栄養満点！

35th
170
嘉山さんの大根
1本
通常税込289円を
250円 税込**270円**



大根と牛肉の炒め煮
棒状に切った大根を炒めて、お好みの野菜と牛肉を甘辛味で一緒に煮詰めるだけ。大根が沢山食べられ、ごはんが進む！



大根の千切りサラダ
大根、きゅうりを千切りにし、細くさいたかにかまを混ぜて、ポン酢で和えるだけ。さっぱりシャキシャキ食感！

35th
171
嘉山さんの人参
お徳用
1kg前後
通常税込421円を
350円 税込**378円**



人参まるごとステーキ
1本そのままじっくり蒸し煮にして、火が通ったら、バターでソテーするだけ。くるみソースをかけていただくのがおすすめ。人参の甘みが増し、1本べりり！



**沖縄郷土料理
人参シリシリ**
千切りにした人参を炒めて、醤油などで味付けし、最後に溶き卵を入れて炒めるだけ。ぱくぱく食べられ、お弁当のおかずにも！

239
枕崎牛モモバラ
すき焼徳用
300g
1,730円 税込**1,868円**

379
焼豆腐
1丁250g
通常税込216円を
185円 税込**200円**

157
大原さんの長ねぎ
約500g
238円 税込**257円**

182
えのき
約200g
150円 税込**162円**



**かんたん！あつたか！
肉豆腐**
寒い時季、手軽に鍋やフライパンで煮込むだけで作れる「肉豆腐」。
シンプルな材料で短時間で作れて、ご飯のおかずはもちろん、お酒のおつまみとしてもおすすめの一品です。甘辛味の牛肉と味の染み込んだ具材の美味しさがたまりません！

特別企画品

特別企画の注文欄に
6ヶケ番号でご記入ください

●くらしと生協 ●だんらん ●ドライフルーツ特集 ●お酒 ●無茶々園の真珠特集 ●家庭画報 ●本実晴天 ●エルベナ化粧品 ●空気消臭
ブルーデオ・アイラップ他 ●山澤清のハーブ物語 ●ソラデー&消耗品 ●ヤングビナス ●風邪対策+快適生活 ●便利雑貨 L I F E
翌週配達 ○キャロット931149 / ○スクロール / ○CATCH-UP HEALTH / ○第3世界のメープルシロップ他 **新規登録募集** ◎予約米予約募集