

プルコギ

超かんたん夏のスタミナ!

夏スタミナ 辛みや酸味等がくせになる。

国産牛こまぎれ 100gあたり
本体価格 **288円**
(8%税込参考価格)311円

大分県産他 夏秋ピーマン 1袋
本体価格 **128円**
(8%税込参考価格)138円

大分県産他 なら 1袋
本体価格 **98円**
(8%税込参考価格)105円

S&B お徳用 おろし生にんにく 175g
本体価格 **258円**
(8%税込参考価格)278円

S&B 李錦記 コチュジャン (チューブ入り) 100g
本体価格 **198円**
(8%税込参考価格)213円

いりごま白ま 徳用 150g
本体価格 **158円**
(8%税込参考価格)170円

夏の アジアン グルメ

エスニックサラダ

スパイシーでピリッと旨い!

大分県産他 きゅうり 1本
本体価格 **58円**
(8%税込参考価格)62円

鹿児島県産他 ミニトマト 1パック
本体価格 **188円**
(8%税込参考価格)203円

北海道産 旨味だご刺身用 (解凍) 100gあたり
本体価格 **338円**
(8%税込参考価格)365円

ヤマモリ ナンブラー 150ml
本体価格 **258円**
(8%税込参考価格)278円

よだれ鶏

ピリ辛で甘酸っぱい しびれる旨さ!

国産鶏 ササミ 100gあたり
本体価格 **98円**
(8%税込参考価格)105円

高知県産 おらんく生姜 1袋
本体価格 **98円**
(8%税込参考価格)105円

日清 ヘルシー 日清 オイルオリーブごま香油 350g
本体価格 **398円**
(8%税込参考価格)429円

S&B ラー油 31ml
本体価格 **128円**
(8%税込参考価格)138円

ねばとろ豚しゃぶうどん

食欲のない時でも さっぱりと食べられる。

材料(2人分) 作り方

- ① おくらは塩(分量外)をまぶし板ずりし、お湯でサッと茹でて水にとる。輪切りにする。みょうがは輪切りに、ミニトマトは1/4にカットする。④を合わせておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、酒を入れる。ぐつぐつさせない程度に火を弱めて、豚肉を1枚ずつ茹でて冷ましておく。
- ③ 冷凍うどんは袋ごと皿に置き、600Wで2分ずつ加熱する。ざるに移し氷水で冷やしてしめる。
- ④ 2皿にうどんを盛り、しゃぶしゃぶ肉、とろろ、おくら、みょうが、ミニトマトを盛り、④をかける。

●冷凍うどん.....2袋
●豚ロースしゃぶしゃぶ用.....200g
●長手(すりおろす).....適量
●おくら.....4本
●みょうが.....1本
●ミニトマト.....4個
●酒.....大さじ1
●④ ②にうどんを盛り、しゃぶしゃぶ肉、とろろ、おくら、みょうが、ミニトマトを盛り、④をかける。

国産豚 ロースしゃぶしゃぶ用 1パック約250g
本体価格 **598円**
(8%税込参考価格)645円
100gあたり約240円

鹿児島県産他 おくら 1袋
本体価格 **148円**
(8%税込参考価格)159円

高知県産他 みょうが 1パック
本体価格 **128円**
(8%税込参考価格)138円

青森県産他 長芋 100gあたり
本体価格 **58円**
(8%税込参考価格)62円

デザート

うれしいフルーツゼリー

- ・ミックス・みかん
- ・白桃・マンゴー
- ・ぶどう&ナタデココ 各185g

本体価格 **88円**
(8%税込参考価格)95円

アイスモナカ 110mlx6
本体価格 **298円**
(8%税込参考価格)321円

アイス6種入 モナカ 110mlx6
本体価格 **298円**
(8%税込参考価格)321円

フロズン ヨーグルト 105mlx3個
本体価格 **298円**
(8%税込参考価格)321円

なめらか焼プリン 68gx4
本体価格 **228円**
(8%税込参考価格)246円

旬の 果物

福岡県産 山川ハウス みかん 1パック
本体価格 **598円**
(8%税込参考価格)645円

福岡県産 デラウェア 1パック
本体価格 **498円**
(8%税込参考価格)537円

讃岐・うどん・細うどん 各5食入
本体価格 **238円**
(8%税込参考価格)257円

そうめんつゆ ストレート (丸大豆 しょうゆ 使用) 500ml
本体価格 **158円**
(8%税込参考価格)170円

味付 ぼん酢 360ml
本体価格 **128円**
(8%税込参考価格)138円

バイヤー特選品!

水産 冷凍品 コーナー

冷凍 コープやまぐち オリジナル 鹿野ファーム 鹿野あじわい豚を 使った アジのフライ 150g
本体価格 **398円**
(8%税込参考価格)429円

冷凍 コープやまぐち オリジナル 鹿野ファーム 鹿野あじわい豚を 使った 豚から揚げ 200g
本体価格 **498円**
(8%税込参考価格)537円

フジパンネオ 全粒粉入り ライ麦入り 各6個入
本体価格 **168円**
(8%税込参考価格)181円

とろけるゴダ シュレッドチーズ 250g
本体価格 **398円**
(8%税込参考価格)429円

さとの雪 北海道産 とよまさり 美味しいとうふ 絹 80gx4
本体価格 **138円**
(8%税込参考価格)149円

野菜たっぷり 和風ドレッシング ハーブ 各500ml
本体価格 **398円**
(8%税込参考価格)429円

トマトジュース 食塩無添加 900g
本体価格 **198円**
(8%税込参考価格)213円

オリヒロ ぶるんと 苜蓿ゼリー アップル+ グレーブ マスカット+ オレンジ パウチマンゴー+ 白桃 各12個入
本体価格 **198円**
(8%税込参考価格)213円

果汁50% ミニカップ ゼリー 15gx20個
本体価格 **198円**
(8%税込参考価格)213円

キッチン用品

くつつかないホイル 25cmx5m
本体価格 **158円**
(10%税込参考価格)173円

無漂白 コーヒー フィルター 2~4杯用 100枚
本体価格 **158円**
(10%税込参考価格)173円

未晒し キッチンペーパー 150組300枚
本体価格 **198円**
(10%税込参考価格)217円