

# なちゅらる

生活協同組合 ナチュラルコ-opヨコハマ TEL 045(895)2525  
商品クレーム・誤配専用フリーダイヤル FAX 045(895)2331  
お問い合わせ (8:30~17:00、土日除く) 0120(558)380

注文書提出日	8/ 9	10	11	12	13
定例企画配達日	8/ 16	17	18	19	20
特別企画配達日	8/ 23	24	25	26	27

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

## フライパン一つで簡単

# 夏野菜たっぷりカレー

野菜が  
美味しい!

かぼちゃ、なす、オクラなど、夏野菜真っ盛り!

**171** **大特価**  
自然派  
カレールウ(甘口)  
150g  
通常税込308円を  
**250円 税込270円**



一年を通じて食べられる野菜も多くなりましたが、やはり、旬の野菜は味も格別で、栄養素もたっぷり。野菜の旨みを生かした夏にぴったりな一品です。組合員さん一番人気の「自然派Sryleカレールウ」は、安心の国産牛脂に加え、種子島産の粗糖、国産丸大豆醤油で味に深みを持たせ、香り豊かでコクのある味わいです。そんなカレールウを使って夏野菜たっぷりの野菜カレーを作りましょう。

**172** **大特価**  
自然派  
カレールウ(中辛)  
150g  
通常税込308円を  
**250円 税込270円**



**特価**  
**176**  
かぼちゃ  
1個(1.5~2kg)  
通常税込1,004円を  
**900円 税込972円**



**177**  
金子さんのなす  
約500g  
**298円 税込322円**



**178**  
横須賀嘉山さんのトマト1kg箱  
1kg(大小変形込)  
**668円 税込721円**



※調理例

### 簡単レシピ

① お好みの野菜を全てサイの目に切ります。



② フライパンに油をひき、にんにくと生姜のみじん切りを炒めてから、挽肉を加え炒めます。挽肉に火が通ったら①を全て入れ蒸し焼きにします。途中水分がなくなるようであれば水を少量足します。



③ ②にカレールウを入れて炒めます。水分がなくなれば出来上がりです。ご飯にのせて、最後に茹でたオクラとトマトソテーを添えれば夏らしさが倍増します。

**特価**  
**179**  
千葉県産オクラ  
10本  
通常税込319円を  
**285円 税込308円**



**特価**  
**174**  
玉ねぎ  
1kg前後  
通常税込387円を  
**345円 税込373円**



**175**  
人参  
約400g  
**269円 税込291円**



**244**  
丹沢高原豚挽肉徳用500g  
500g  
**920円 税込994円**



## 便利な国産鶏無添加の サラダチキン

雑味がなく、鶏肉本来の味と食感で、美味しさにこだわった本物志向の方のためのサラダチキンです。しかも、特殊製法の為、製造日から常温保存で賞味期限365日を実現。やわらかく、しっとりしていて鶏ハムのような味を感じます。



※イメージ

**530**  
サラダチキン(プレーン)  
100g  
通常税込378円を  
**330円 税込356円**



**531**  
サラダチキン  
ブラックペッパー&ガーリック  
100g  
通常税込378円を  
**330円 税込356円**



**532**  
サラダチキン(カレー)  
100g  
通常税込378円を  
**330円 税込356円**



**533**  
サラダチキン(長ネギ&生姜)  
100g  
通常税込378円を  
**330円 税込356円**



### 特別企画品

特別企画の注文欄に  
6ケタ番号をご記入ください

●だんらん / ●ドライフルーツ特集 / ●お酒 / ●スパイス特集 / ●ソラデー&消耗品 / ●山澤清のハーブ物語 / ●防虫 / ●便利雑貨LIFE  
翌週配達 ○キャロット931123 / ○スクロール / ○CATCH-UP HEALTH