

なちゅらる **+4** 増頁 特別号

| | | | | | |
|---------|------|----|-----|----|----|
| 注文書提出日 | 2/13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 定例企画配達日 | 2/20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 特別企画配達日 | 2/27 | 28 | 3/1 | 2 | 3 |

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

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

生活協同組合 **ナチュラルコ-op・ヨコハマ**

× しぜんはくらぶ コラボ企画

※東京都八王子にある友好生協「しぜんはくらぶ」との合同企画です。

第3弾

鎌倉ハムクラウン商会

本当のお肉の味がシンプルに味わえる鎌倉ハムクラウン商会のハム・ウィンナー。不必要な増量剤や添加物を使用せずに作っています。今回は東京八王子の友好生協自然派クラブとのコラボ価格で御案内しています。

319

特価

鎌倉ハムバラエティーセット

3種 通常税込734円を

648円 税込700円



ロースハムスライス

パークウインナー

ボンレスハムを使った ディップ(パテ/リエット)

- 【材料】
- ボンレスハム………120g
 - ヨーグルト………200g (100gくらいまで水きり)
 - オリーブ油………小さじ1
 - 粉チーズ………小さじ1
 - こしょう (ブラック、ピンクお好みで)



【作り方】

- 1 ヨーグルトはひと晩水を切っておく。(200g→半分ぐらいに)
- 2 フードプロセッサーでハム、ヨーグルト、オリーブ油、粉チーズを混ぜる。
- 3 胡椒をトッピングして完成。

※バゲットなどをディップしたり、生野菜と合えてもよいです。
※ボンレスハムが高たんぱく低脂肪でヨーグルトと相性も良くおすすめです。

かわいいレシピ動画やQRコードからご覧いただけます！



特価

310

鎌倉ボンレスハムブロック
400g 通常税込1,382円を
1,240円 税込1,339円



316

鎌倉マイルドウインナー特大
400g
680円 税込740円



664

鎌倉ロースハムスライス徳用3P
40g×3 通常税込539円を
488円 税込527円



666

鎌倉あらびきウインナー徳用3P
85g×3 通常税込572円を
515円 税込556円



502
むし焼そば(ソース付)
150g×3食 通常税込302円を
265円 税込286円



503
ウスターソース
300ml 通常税込432円を
380円 税込410円



504
無茶々園の青のり粉
3g 通常税込356円を
298円 税込322円



休日のお昼に重宝
ソース 焼そば
国産小麦粉100%使用。無かんすい、無着色たまごつなぎの麺は植物油を使用していないので、ソースの旨味が麺にしみ込みやすいのが特長です。
キャベツやお好みの野菜を入れ、ウスターソースを加えると味がしまりお勧めです。

特別企画品

特別企画の注文欄に6ヶ々番号でご記入ください

- くらしと生協 ●だんらん ●日本の旨い ●川崎北部水産の加工品 ●フジワラのはなどおりカプセル ●ドライフルーツ特集 ●製菓材料特集
- 第3世界ショップ特集 ●お酒 ●自然派化粧品 ●マクッキング ●洗濯用まぐちゃん ●すまいる・らいふ ●なちゅらるステーション
- 冬物特集 ●週配達 ●キャロット931250 ●Oスクロール ●OCATCH-UP HEALTH