

※写真はイメージです。

おー!肉の惣菜!

10月15日(火)限り

11時以降
売り切れ御免

国産牛めし重
(1パック)

580円
(税込627円)

11時以降
売り切れ御免

国産牛
カルビ重
(1パック)

680円
(税込735円)

15時以降
売り切れ御免

自家製国産
鶏モモ照り焼き
(100g当り)

218円
(税込236円)

自家製
国産鶏モモ唐揚げ
(100g当り)

218円
(税込236円)

自家製
フライドチキン
(100g当り)

218円
(税込236円)

15時以降
売り切れ御免

焼鳥
(もも・ねぎま)

1パック
3本入 **398円**
(税込430円)

よりどり
3パック **1,000円**
(税込1,080円)

Aコープオリジナル
A~ころ

1個入 **128円**
(税込139円)

3個入 **333円**
(税込360円)

肉厚ローストンカツ

1枚 **330円**
(税込357円)

2枚で **598円**
(税込646円)

人気中華バイキング
(酢豚・ジャンボ肉団子・国産チキン南蛮)

各1
パック **378円**
(税込409円)

よりどり
3パック **1,000円**
(税込1,080円)

材料 (10~12個分)

- ・梅干し...2~3個
- ・鶏むね肉...1枚
- ・大葉...10~12枚
- ・天ぷら粉...適量
- ・揚げ油...適量

(A)

- ・しょうゆ...大さじ1
- ・酒...小さじ2

作り方

- 1 梅干しは種を取って、細かく刻む。
- 2 鶏むね肉はそぎ切りにして、ビニール袋に入れる。
- 3 ②に(A)を入れる。
- 4 よく揉みこみ、10分ほど置く。
- 5 広げた大葉に①と④をのせる。
- 6 大葉を半分に折たたみ、天ぷら粉を軽くまぶす。
- 7 規定の分量の水で溶いた天ぷら粉に⑥をくぐらせる。
- 8 180℃の油で揚げてできあがり。

「さっぱり爽やか!」
梅しそ鶏天

梅を使った「かんたん・おいしい」レシピを紹介しています!ぜひ、ご登録ください。

JA紀南はちみつ梅を使った簡単に出来る魔法のレシピ!!

UMENOMAO, JAKINAN

お魚で良質な塩分補給メガパック祭り

和歌山県産 しらす (300g) **798円** (税込862円)

宮城県産 塩銀鮭 (メガパック盛) (100g当り) **198円** (税込214円)

インド産 ブラックタイガー (30尾) **980円** (税込1,059円)

北海道産 ボイルほたて (冷凍) (500g) **980円** (税込1,059円)

アメリカ・ロシア産他 辛子明太子 (200g) **500円** (税込540円)

まとめ買いでお買い得!

根菜よりどり祭り

- 各1個 **38円** (税込42円)
- よりどり3個 **98円** (税込106円)

菌茸よりどり祭り

- 各1袋 **108円** (税込117円)
- よりどり5袋 **480円** (税込519円)