

カンタン! ベンリ! オススメ!

# コレdo!

様々なジャンルから  
手軽で便利な一品を  
選りすぐりました。

3/26 (木)

**NEW** サクとろ  
国産里いもコロッケ

430 コレdo(木)-4 **1,150円** レンジ

●500g(10コ)(冷凍)  
国産の里芋本来の味わいを感じられる、  
シンプルな味付けのコロッケです。簡単な  
レンジ調理でサクサク衣と、もっちりとした  
里芋の食感のハーモニーが楽しめます。

※賞味期限: 冷凍3か月  
●小麦使用  
●100gあたり 国 249kcal 塩 0.7g  
※自然の里芋を使用しているため皮が入って  
おりますが、品質には問題ありません。



《調理例》

サクッととろり



3/25 (水)

やまと豚  
大粒黒酢肉団子

321 コレdo(水)-2 **1,090円**

●260g(6コ)×2袋(タレ込)(冷凍)  
やまと豚と国産玉葱を使用した大粒  
の肉団子に、黒酢入りのまろやかな  
タレを絡めました。

※賞味期限: 冷凍3か月  
●小麦、卵使用  
●100gあたり  
国 221kcal 塩 1.0g

**やまと豚**  
純国産豚にこだわり、厳しい  
品質管理のもと飼育されて  
いる。肉質はきめ細かく柔ら  
かで、脂肪に甘みがあり風味  
も抜群。



3/25 (水)



レンジで簡単♪  
かつ煮を手軽に!

《調理例》

3/25 (水)



アスパラガス  
まるごと1本使用!

《調理例》

3/26 (木)



108g(約6コ)あたり  
GABA100mg、コラーゲン  
1,000mg配合!

《調理例》

紙包み 豚ひれかつ煮

322 コレdo(水)-3 **1,230円**

●432g(144g×3食)〈成型肉〉  
(冷凍)

ひれかつ、玉葱、卵入りのだしを紙包みにしました。だしには  
たまり醤油、鰹節、昆布、煮干し、椎茸の旨みをきかせました。

※賞味期限: 冷凍45日  
●小麦、卵使用  
●100gあたり 国 142kcal 塩 1.2g  
※三つ葉はお届け商品に含まれません。



レンジ

フライパンで!  
まるごとアスパラ  
肉巻きフライ

330 コレdo(水)-4 **1,210円**

●225g(5本)×2袋(冷凍)

アスパラガスを薄切りの豚ロース肉で巻いてパン粉を付けま  
した。多めの油で揚げ焼いてお召し上がりください。

※賞味期限: 冷凍45日  
●小麦、卵使用  
●豚ロース肉: 米国産、  
アスパラガス: チリ産  
●100gあたり 国 146kcal 塩 0.2g



揚げ焼く

大阪王将  
ぷるもち水餃子GABA+

421 コレdo(木)-2 **1,110円**

●216g(11~13コ)×3袋(冷凍)

内側から健康なお肌をサポートする、機能的  
表示食品のぷるもち水餃子です。具材には国産の鶏肉、豚肉、  
キャベツ、白菜、玉葱、人参、ほうれん草、生姜を使用。

※賞味期限: 冷凍3か月 ●小麦使用  
●108gあたり 国 203kcal 塩 0.9g  
※【届出表示】本品にはGABAが含まれ  
ます。GABAには、肌の乾燥が気にな  
る方の肌の弾力を維持し、肌の健康を  
守るのを助ける機能があることが報  
告されています。【届出番号】I1402



レンジ

## コレdo!の 人気 セレクション

コレdo!  
人気の高い商品を  
そろえました。



3/24 (火)

まぐろ大葉みそ

びんちょう  
まぐろ丼

まぐろ丼

まぐろめかぶ

《調理例》

4種のまぐろ丼  
バラエティセット

220 コレdo(火)-1 **1,080円**

●まぐろ屋さんのまぐろ丼・びんちょうまぐろ丼・まぐろ大葉みそ・まぐ  
ろめかぶ 各60g(冷凍)

人気のまぐろ丼4種をセットにしました。それぞれの味をお楽しみください。

※賞味期限: お届け日を含め冷凍15日

●小麦使用  
●きはだまぐろ・びんちょうまぐろ: 韓国産・その他



水をはって  
解凍



3/25 (水)

お好みの  
スープで煮込んで  
どうぞ!

《調理例》

国産キャベツ・豚肉使用  
ロールキャベツ

320 コレdo(水)-1 **1,280円**

●320g(4コ)×2袋(冷凍)

国産のキャベツ、豚肉、玉葱を使用したロールキャベツです。コンソメ  
スープはもちろん、クリームソースやトマトソースで煮てもOK!

※賞味期限: 冷凍3か月  
●小麦、乳成分、卵使用  
●100gあたり 国 71kcal 塩 0.3g



煮る