

子育てママ必見!

# 「食材宅配サービス」

どこ選ぶ?

食材宅配サービスを利用したことがありますか? 価格が高そう、注文のあれこれ・・・今回は3つの食材宅配サービスを取り上げてみました。



コープみらい

食卓を笑顔に、地域を豊かに。

<加入申し込み>  
入会時出資金500円(退会時に返却)  
<配達>  
毎週1回、同じ曜日の同じ時間帯に配達いたします。  
不在時対応は玄関先に留め置きセット  
<送料>  
個人宅配…基本手数料80円+配達手数料100円(税別)  
2人…基本手数料80円のみ(税別)  
3人以上…手数料無料  
その他にも[赤ちゃん割引]や[子育て割引]があります。

「手ごろな価格の商品が多く、品物の種類も多いので選べる楽しみがある。」

あなたにぴったりの商品を、  
くらしにあわせた買い方で。



おすすめ

げん気鶏

調理例



簡単! 美味しい! 無駄がない!

# ～ミールキットを作ってみました～

調理時間  
約5分  
405kcal

季節の半熟玉子入り  
ビビンバ丼 2人分

人気No.1

作り方

①ご飯の上に食材を盛って完成!  
火を使わない!



キット材料: 肉みそ、ほうれん草ナムル、もやしナムル、  
胡瓜ナムル、大根ナムル、コチュジャン、  
半熟卵  
家で用意するもの: ご飯2人分

素材一つ一つ、それぞれにしっかり味が染み込んでおり文句なしの美味しさ。ご飯の上のせるだけなので究極の時短料理! 実際には5分もかからなかった。コチュジャンは別についてくるので辛さの調整できるよ。



ポイント

webの口コミを見ると、アレンジ方法や、  
美味しいトッピングがされていて  
自分では思いつかないことも発見できます。



調理時間  
約10分  
187kcal

9品目の八宝菜 2~3人分

作り方

①いか、帆立、海老に火を通す  
②白菜、チンゲン菜、たけのこ、  
人参、きくらげを加えて中火  
で3分炒める  
③弱火にし、うずら卵、中華だ  
れを加え良く炒め合わせ、水  
溶き片栗粉でとろみをつけて  
完成!



キット材料: いか、帆立、海老、白菜、チンゲン菜、  
たけのこ、人参、きくらげ、うずらの卵、  
中華だれ  
家で用意するもの: 油、片栗粉

魚介の旨味がでていて、ご飯にもよく合う。八宝菜は、  
材料を自分でそろえるのは大変なのでこれは便利!



ポイント

2~3人分の容量なので、もっとボリューム  
を増やしたい方、薄味が好きな方は野菜や  
お肉をプラスすれば4人分にもなり、お好  
みの味の濃さにも調整できますよ。



忙しいママに嬉しいポイント!

- ・まな板も包丁もいらない。
- ・味付けも失敗ない。
- ・時短になるのが嬉しい。
- ・使い切りで無駄がない。
- ・炒めるだけ。
- ・献立に悩まない。

Oisix

「作った人が自分の子どもに食べさせられる」  
食材だけを厳選。



<加入申し込み>  
入会費、年会費、解約すべて無料  
<配達>  
ヤマト運輸による配達(ご希望の日時指定が可能です。)  
<送料>  
初回限定おためしセット送料無料  
ご注文金額6,000円(税抜)以上で送料無料



おすすめ

ミールキット「Kit Oisix」

そばろと野菜のビビンバ/小ねぎとりの、豆腐の韓国風スープ

「ミールキットは副菜も付いていて簡単にバランスの良い食事が完成するのが嬉しい。」

パルシステム千葉

忙しいママにも便利! 安全・安心な食材で  
パパッと楽しませんか?

pal\*system

<加入申し込み>  
加入時出資金1,000円~(脱退時に返却)  
<配達>  
曜日・時間固定。不在時は玄関先に配達。  
封印シールやカバーでセキュリティにも配慮  
<送料>  
基本手数料



おすすめ

お料理セット チーズ風味のスコープコロッケセット



お料理セットはレシピ付き、カット済み、化学調味料不使用。  
200種類以上~

・180円(税抜)/週1回  
<減免制度>  
・母子健康手帳交付から小学校就学前までのお子様がいるご家庭。  
申請からお子様就学する年の3月末企画回まで、1回3,000円(税込)  
以上の注文で基本手数料が無料  
<新規ご加入特典>  
・未就学児のお子様がいるご家庭 1年間(52週)手数料無料

「野菜が産直、市販より安全性が高いオリジナル商品も多く、ウインナーなど加工品が美味しい。」

取材協力: 生活協同組合コープみらい