



家族でだんらん

# パパッとCOOK

「パパッとCOOK」は、  
カット・計量済み食材&レシピ付の食材セットです。  
ご注文はコープの宅配「ふくい〜な」をご覧ください。  
♡ ハーツ志比口でも販売中(数量限定) ♡

動画で紹介中



人気商品を  
紹介!

## ベーコンとお豆の ほっこり具たくさんスープ

ふくいレインボーファームで製造しています

消費期限:お届け日を含め2日

宅 **〈次回4月3回〉**  
(ふくい〜な)



3人前

約20分

レシピ付

栄養成分表示(1人あたり)	
エネルギー	164 kcal
たんぱく質	5.1 g
脂質	9.6 g
炭水化物	15.1 g
食塩相当量	2.1 g

標準栄養成分表示も掲載

材料は  
必要な分量だけ  
揃っています!



① 鍋に水と野菜、  
ベーコン、  
チキン  
コンソメを入れ  
蓋をして、  
10分煮込みます。



② インゲンと  
ミックスビーンズ  
を加えて仕上げます。

手作り感のある  
スープがたまにあかり

私自身、子育て中で毎週利用もしています!子どもと一緒に作ったり  
相談しながら注文したり、わが家では食育のツールにもなっていますよ。  
「パパッとCOOK」は時間の余裕を生み出す頼りになるアイテムです。

メニュー開発を担当している 栄養士 竹内 真由美さん

