生活協同組合コープやまぐち

食とくらしを共にはぐくむ情報誌

COOP Letter コープレター

カルシウムたっぷり！ テリヤキミートボールで子どもの日パーティー！

2019 5 May

「テリヤキミートボール」を使ったレシピは2、3ページを見てね！

Contents

わが家のいちおし活動
テリヤキミートボール …… p2-3
東北支援
福島の子どもたちに楽しい時間をプレゼント！…… p4-5
これからも福島の皆さんと共に歩んでいきたいです…… p6-7
インフォメーション
みんなのひろば 他…… p8-11
コープのなかま
元気で美味しい産直のたまごをお届け！…… p12

■ホームページは
コープやまぐち 検索

■フェイスブックは
コープやまぐち フェイスブック 検索

ご自由にお持ち帰りください。コープレターは再生紙を使用しています。

子どもも大人もみんな大好き♥ テリヤキミートボール

お気に入りの商品や、料理方法など、組合員さんから寄せられた声を中心に取り組む「わが家のいちおし活動」。今回は「テリヤキミートボール」に寄せられた組合員さんの声や、お弁当におすすめの商品などをご紹介します。

誕生以来、20年以上愛され続けているロングセラー商品。鶏肉・豚肉・牛肉をバランスよくブレンドし、お肉のうま味を引き出しました。冷蔵庫から出してそのままおいしく食べられるのでお弁当にもぴったり。味付けは人気のテリヤキ味で、子どもにも大人にも食べやすく仕上げました。

CO・OP テリヤキミートボール　宅配予定 5月4回　店舗取扱い

わが家のいちおし　野菜と一緒に煮るとタレも無駄なく使えます

年を取ると歯も悪くなって、肉料理は敬遠しがちになりますが、ミートボールなら食べやすく、忙しい時には助かります。さいの目に切った玉ねぎやニンジンと一緒に煮ると、タレも全部無駄なく使えて、野菜もたくさん摂れます。味が薄くなるので、好みでケチャップ、ソース、しょうゆなどを加えて、味の変化も楽しめます。トマトやピーマンのさいの目切り、グリンピース、コーンなど季節の野菜、冷蔵庫の残り野菜を加えると目先も変わります。（宇部市　M.Nさん）

組合員さんの声に応えて、カルシウムを強化!

組合員さんの声に応えて、2011年8月よりカルシウムを強化しました。おいしさはそのままで、**1袋あたりカルシウム約200mg（牛乳約1本分※）**を配合。子どもはもちろん、カルシウムの不足しがちな大人の方にもお勧めです。

※牛乳1本（約200g）は、カルシウム220mg含有。

コープのかんたんレシピ　カンタン!おいしい!コープのレシピ

クックパッド「おいしいコープのキッチン」では、コープ商品を使った美味しいレシピをご紹介！ぜひご覧ください♪

ピーマンの肉詰めをミートボールで!

材料（4人前）
ピーマン：6個／CO・OPテリヤキミートボール：3袋／塩：小さじ½／小麦粉：適量／サラダ油：大さじ1と½
〈ソース〉ケチャップ：小さじ4／CO・OPテリヤキミートボールのたれ：小さじ4

下準備
1. ピーマンは半分に切って種とワタを取り除く。
2. CO・OPテリヤキミートボールは軽くスプーン等でつぶして、塩を加えて混ぜ合わせる。ソースの材料を混ぜ合わせる。

作り方
3. ピーマンの内側に小麦粉を薄くつけ、CO・OPテリヤキミートボールを詰め、ミートボールの部分にも小麦粉をつける。
4. フライパンにサラダ油を熱して、❸をミートボール側から焼き、ひっくり返して両面を焼く。
5. ピーマンに火が通ったら器に盛り、ソースをかける。

コツ・ポイント
焼く際は、ミートボール部分からしっかり焼いて、たねが出ない様に注意しましょう。

他にも栄養士さんや組合員さんが考案した、コープ商品を使ったレシピを多数掲載しています!

クックパッド コープ　検索

組合員さんの声

お弁当にぴったりなコープ商品やアイデアをご紹介！

可愛いピックを刺して朝食にも

（萩市　K・Aさん）

「テリヤキミートボール」は、主人のお弁当や行事の時によく使っていますが、朝食の一品にすることも。可愛いピックを刺して添えると子どもが喜びます。オムライスの横に添えたり、ドリアとかパスタの具にも使えそうですね。たまに市販のものを買うと、やっぱりコープのミートボールが美味しいなと思うので、いつもまとめ買いしています！

おかずのかさ増しにもなる！

（長門市　K・Iさん）

私は3個入りの甘酢入りの方をよく使います。甘酢あんなのでお弁当以外にも、酢鶏のかさ増しにも自然に使えるし、家族のお気に入りです。

お弁当用肉だんご（甘酢あん）

宅配予定 6月1回

栄養満点の一品に

（下関市　M・Kさん）

大豆とひじきのドライパックをボウルに開け、マヨネーズとめんつゆ（少々）で和えるだけで一品出来上がり。弁当にも使えるし、子どももモリモリ食べます。他にもチーズを小さくカットしたものや、彩りにブロッコリーや小ネギを入れても美味しいです。

コープひじきドライパック

宅配予定 5月5回　店舗取扱い

コープ大豆ドライパック

宅配予定 5月5回　店舗取扱い

忙しい友人も大助かりのオムライス

（山口市　クロックマさん）

先日、いつも仕事で忙しい友人に会ってお弁当の話になり、「コープの冷凍オムライスはサイコーよ。コスパもいいし美味しい。お弁当箱に詰めて持って行ったり、本当に助かってるよー」と。普段友人からコープの話を聞いたことがなかったので、彼女の口から助かってると聞いて、「良かったね…！」と思いました。

コープふんわり包んだオムライス

宅配予定 5月4回　店舗取扱い

味付け自由なところがお気に入り

（萩市　M・Oさん）

ケチャップに砂糖少々混ぜて「とりとんボール」に和え、ピックを刺しておかずにすると子どもが喜びます。とりとんボールは味がついていないので、シチューの具などにも使えて重宝しています。

コープ とりとんボール

宅配予定 5月4回

CO・OP商品を使ったカワイイお弁当おかず作り！

（周南地域　中村コープ委員会）

❶**テリヤキミートボール**：半分に切って、チーズや魚肉ソーセージ、うずらの卵、トマト、レタスを挟んでハンバーガー風に。❷**ちくわ・枝豆・コーン**：ちくわを4等分にして、穴に枝豆、コーンをそれぞれ2つ口ばしにして鳥に見えるように飾る。❸**チキンナゲット**：半分に切ってハートの形にする。❹**スライスチーズ・魚肉ソーセージ・焼きのり**：魚肉ソーセージを焼きのり、スライスチーズで巻いてカットする。2個をピックで留める。

表紙の料理レシピのご紹介

ミートボール入り焼きトマト

材料（8個分）

ミートボール：1袋／ミニトマト（大きめ）：8個／粉チーズ：適量／刻みパセリ：適量

作り方

❶ミニトマトの上を切り、中身をくり抜く。

❷くり抜いたトマトの中身を刻み、ミートボールのソースと合わせてソテーする。

❸トマトの中にミートボールを入れる。

❹耐熱皿に❷のソースを入れ、その上に❸を並べ、粉チーズをふる。

❺オーブントースターで約5分焼き、仕上げに刻みパセリをふる。

ミートボールのアメリカンドッグ

材料（8個分）

ミートボール：1袋／ホットケーキミックス：80g／卵：1個／牛乳：大さじ1／油：適量

作り方

❶ボウルにホットケーキミックス、卵、牛乳を入れて混ぜる。

❷ミートボールはソースを切って❶に入れ、衣液にからませる。

❸油を熱し、❷を入れてきつね色になるまで揚げる。

※テリヤキソースやマスタード、ケチャップ等をつけてどうぞ。

ミートボール入りおにぎり

材料（8個分）

ミートボール：1袋／ごはん：1合弱／卵：3個／塩・こしょう：各少々／サラダ油：適量

作り方

❶溶いた卵に塩・こしょうを加えてよく混ぜ、フライパンに油をひき、丸い薄焼き卵を8枚焼く。

❷ごはんにテリヤキミートボールのソースを適量加えてよく混ぜ、8等分にしておく。

❸ラップに薄焼き卵をのせ、真ん中にミートボールをおき、❷をおいてしぼる。

❹しばらくおいてからラップをはずし、十字に切れ目を入れたら出来上がり。

次回は「フィッシュ&ナッツ」に関するエピソードや、「体にやさしいおやつや商品」を教えてください。