



一人分で便利なお好み焼きセット

ぼてぢゅうのお好み焼き

み焼きに、少しキヤべ
ツやお肉、ネギなど残
り物を足して焼くこ
ともあります。一人

暮らしの義兄に熱々
を持って行つたら、美
味しいと喜んでくれ
ました。材料、ソースまで一
人分ずつ入つていて、便利な
ので毎回注文しています。



ぼてぢゅうのお好み焼き海鮮

宅配予定
2月3回

をして、トースターで
10分程焼く。⑤蓋をす
らしてパセリをふり
かけ、皿に盛りつけて
完成！

※くりぬいた分とカ
レーを混ぜたり、さつ
まい芋やかぼちゃなど入
れて甘口にしたり、レーズンを詰めても美味！シチュー
を入れても美味しいですよ。

(下松市 E・Kさん)

今月のピックアップ!

組合員さんの エコアイディアご紹介♪

みんなで
取り組もう！

靴下の再利用

以前靴下をアームバンドに活用されているおた
よりがありました。私は机や椅子の足にカバー
として再利用しています。（萩市 美月さん）

捨てるタオルを掃除用に

捨てるタオルは、台所掃除など一度何かに使つ
てから捨てました。おかげで家もキレイになり一石二鳥♪（下関市 K・Yさん）

エコは家族団らんにもつながります

最近は「テレビ消そうか」と声掛けが増えたこと
で、家族団らんの時間が増え、子どももコミュニケーション
が増えて嬉しそうでした。良いこと尽くしです(^^)（山口市 M・Yさん）

揚げなすのミートソースグラタン

①コープの揚げ

なす（解凍しても
OK）②茹でたペン
ネマカロニ③レト
ルトのミートソー
ス、これら①②③を



揚げなす乱切り
宅配予定
2月3回

(若園市 ゆきちゃんさん)

ガラスボウルで混
ぜて、塩コショウで味を調え、レンジでチンします。それ
からグラタン皿に入れて、チーズをのせて焼きます。な
すが切つてあるし揚げてあって便利です。忙しい時の
一品に！

なまあげのポケット焼き

①なまあげの上部を切り取る。②中身の豆腐部分を
くり抜く。③中身を詰める(※)。④切り取った上部で蓋
をする。

(周南市 キミちゃんさん)



てぶくろのお家

韓流沼にハマつてテレビと仲良しーステイホームを
すすんで行っています(笑) BTSの活躍に心踊つて、幸
せな毎日です。

(美祢市 ミッチーさん)

お便りから



（下松市 E・Kさん）
を入れても美味しいですよ。



コープなまあげ
宅配予定
毎週取扱い

店舗
取扱い

リサイクル 回収データ 11月分



宅配

カタログ・チラシ
208,154kg(約378,461セット分)



飲料用紙パック
1,791kg(約59,108枚分)
注文シート 3,310kg(約30,090枚分)

たまごパック(PET)



432kg(約30,857パック分)

仕分け袋



1,891kg(約236,375枚分)

お店

発泡スチロールトレー
487kg(約165,153枚分)



たまごパック(PET)

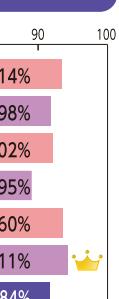


329kg(約23,500パック分)

透明トレー
328kg(約18,267枚分)



買い物袋持参率



アルミ缶
476kg(約28,050缶分)



スチール缶
126kg(約2,700缶分)



飲料用紙パック
597kg(約19,703枚分)



ペットボトル
1,029kg(約31,182本分)

