

ねえ!
これがええんよ!

あつという間に栄養満点の一品!

私のお気に入りにはひとくち鶏こつや豆腐です。タレ付きで栄養価の高い高野豆腐に、わが家ではにんじんやきのこ、大根やキヌサヤを入れて煮込めば、仕事から帰ってあつという間に一品出来上がります。翌日に弁当のおかずとしてもOK!



ひとくち鶏こつや豆腐(だしつゆ付)

宅配予定
4月4回

(防府市 玉ねぎさん)

お気に入りのコーヒーをお届け

コーヒーアロマブレンドは夫がとっても美味しいと言います。福岡で単身赴任のため帰って来られないので、コープのノンとたまごスープ、コーヒーアロマブレンドを送ってほしいと言われて送りました。かなり気に入っているようです。早く帰って来られるよう、コロナが落ち着きますように。



COOPコーヒーアロマブレンド

宅配予定
4月2回

※一部店舗は10杯分を取り扱い。

(山口市 M.Wさん)

も

恩納もずくをポウルにうつして、きゅうり、錦糸卵、ほぐしたカニカマを入れ、混ぜます。そして器につき分けます。味付けは三杯酢なのでいりません。彩りよく、量も増え、ちよつとしたイベントにもぴったりの一品です。



恩納村産系もずく
宅配予定
4月3回

(周南市 キミサヤさん)

使い心地が気に入っています

「職人の歯ブラシ」、たしかに使い心地良いですね。いつもは、スーパーの安物の歯ブラシを使っていただけ、使い心地が違って気に入っています。



職人の歯ブラシ(3本組)
宅配予定
4月4回

(下松市 山雀さん)

酔が苦手でもパクパク!

妹からすすめられた「春雨サラダベース」にハマっています。きゅうり、ハム、卵を入れて食べています。酔が嫌いなわが家の男性軍もパクパク食べてくれます!



春雨サラダベース(2個組)
宅配予定
4月3回

(下松市 山雀さん)

お便りから



準備はバッチリ

社交ダンスを習っているのですが、コロナで試合はこのところ中止になっています。夫と、健康のためと言いながら練習だけはしているこの頃です。

(柳井市 ねねちゃん)

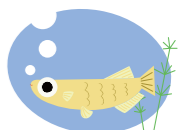
石の上にも三年、ピアノの前にも一年

最近独学でピアノにハマっています。子どもの頃に少し習っていましたが、何十年も弾いていなくて指が動きませんでした。根気よく同じ曲を1年弾き続けてやっと弾けるようになりました。ショパンの「幻想即興曲」!! 継続は力なり...ですわ

(平部市 ペ「サヤさん)

寒い日のメダカ

私は家の中でメダカを楽しんでいますが、外で飼われているメダカちゃんは冬の寒い時期は底に潜り、体力を使わないようにしているのだ、餌は控えめに。家の中で飼っていても、寒い日は底にいて、動かないようにしていますヨ。



(周南市 ペアーめだかさ)

まちがいがし

思春期の娘が一人います。土曜日の昼前、まちがいがしを楽しんでいて、2個やっと思つて、昼ごはんの準備を始めて後で続きをしよう、と思つていたのに、娘が先に見つけてしまいました。私の「スカツ」を取り上げられてしまった!と思つたけど、久しぶりに娘と会話できたのでうれしかったです。



(下関市 H.Kさん)

年長さんの曇りなき眼

年長の娘が、「お母さん、止の漢字って、のちあつて読むん?」と聞いてきたので、「っ」と思つていたら、「ほら、ここ」と洗面台の、くもり止めを指さしました。くもり止めを、くもり止(のちあつめ)と読んだみたいです。ある意味、頭がやわらかい!?

(長門市 ねずきさん)

今が信じるとき

孫が3歳でイヤイヤ期で大変です。玄関に寝転がったり、地団駄踏んだり、こちらもイライラしてしまいますが、大切に育てられた子は自分を大切にでき、親やおばあちゃんに信じてくれるから、人のことも信じられる。この気持ち忘れず、孫育て頑張ります!



(下松市 ばーばさん)

いちおし
商品レポート



今回は2月のいちおし商品「カカオ70%&85%チョコレート」に寄せられた声を紹介します。



ハイカカオ!ガトーシヨコレ

材料
チョコレート...200g/バター...50g/たまご...2個/砂糖...大さじ1/はちみつ...大さじ1/牛乳...大さじ2

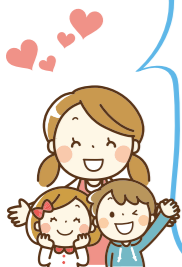
作り方

- 1 チョコレートとバターをレンジで1~2分あたため、溶かす。
- 2 ①に、砂糖とはちみつを入れてよく混ぜる。
- 3 たまご2個をよく溶いて、③回に分けて②に混ぜる。
- 4 牛乳を入れて、しっとりとなるまでよく混ぜる。
- 5 タッパーにラップをして、ふたをずらしてレンジで600W3分!



カカオ70%チョコはマフィンに入れて楽しんで、カレーの隠し味に入れたり、防災備蓄食としても活用できます。甘すぎず、香りも良くて食べやすい。

(周東地域 平生コープ委員会)



まちがいがしに答えてコープ商品券(又は図書カード)プレゼント!!

4/23 (金)

下の2枚の写真には4カ所のまちがいがあります。さあて、どこでしょう?



キリトリ線

フリガナ お名前 _____

ご住所 ()市・町 _____

TEL () - _____

年齢 _____ 性別 男・女 _____

おおすすめレシビやメッセージをチラシ等に掲載する時の希望のお名前を○印で選択ください。*指定のない場合はイニシャルで掲載いたします。
【本名・イニシャル・匿名で掲載(ペンネーム)】

今回は
「セフターENERGY 抗菌・防臭」のいちおしポイントや、おすすめのエコ商品を大募集!いただいた声は、「わが家のいちおし活動」でご紹介させていただきます。

いちおしポイント

※今回の商品以外でも、お気に入り商品の「いちおしポイント」や、アレンジレシビがあれば教えてください。

ご意見(おたよりだけでもOK!)

※身の回りの出来事や、子育てや暮らしのアイデア・コープレターを読んでの感想などをお聞かせください。

※個人情報クイズ対応とアンケート集約の他には使用いたしません。応募期は4/23(金)です。