わが家のいちおし活動

栄養たっぷり!

# チーズがとろ〜り 5種の緑黄色野菜のとうふハンバーグ

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伝えて広げる「わが家のいちおし活動」。
今回は「5種の緑黄色野菜のとうふハンバーグ」に寄せられた組合員さんの声や、野菜が摂れるおすすめ商品についてご紹介します。

ゴーダ、チェダー、パルメザンの3種類のチーズを使ったチーズソースを包み焼き上げた、緑黄色野菜入りのとうふハンバーグです。電子レンジで調理できるので、昼食や夕食の一品や弁当のおかずに使えます。

**5種の緑黄色野菜**
にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、トマト、ほうれん草

安定した人気のとうふハンバーグシリーズは他にもいろいろ!
<同メーカーのとうふハンバーグ>

COOP 国産ごぼう入りとうふハンバーグ

COOP 岩国産れんこん入りとうふハンバーグ

COOP とうふハンバーグ

**わが家のいちおし フライパンで少し焼くのがポイント!**

子どもがチーズが大好きで野菜が苦手なのですが、このハンバーグは食べてくれるので、緑黄色野菜が摂れて助かります。レンジで温めるから、フライパンで少し焦げ目をつけて食べています。
（宇部市　ひろこママさん）

CO・OP チーズがとろ〜り 5種の緑黄色野菜のとうふハンバーグ　宅配予定 5月3回　店舗取扱い

## 5種の緑黄色野菜のとうふハンバーグに寄せられた 組合員さんの声

### 大豆タンパクで女性にも嬉しい
（下松市　ばーばさん）

主人が高血圧で野菜中心の食材に変えていこうと思っていたら、これを見つけて注文しました。とても食べごたえがあり、美味しいです。大豆タンパクで中高年の女性にも嬉しいし、また体作りにも最高ですネ！体に良いものばかりで幸せな気分になりました。

### 一度に豆腐と野菜が摂れる
（山陽小野田市　ことまるさん）

わが家の娘たちはチーズが大好き！大豆製品も積極的に摂っているので、おとうふ×野菜たっぷりのハンバーグは、全てが一度に食べられてすばらしいです☆これからも、わくわくするような美味しい商品を楽しみにしています♪

### シチューやミートソースに入れて
（宇部市　りんたんママさん）

余ったシチューやミートソースに入れて煮込みハンバーグのようにするとボリュームもあり、ちょっとリッチな食卓になった気分になれます。

### 母がラクチンできる大人気メニュー
（山口市　I・Mさん）

子どもが大好きなチーズのおかげで、わが家の大人気メニューです！母はラクチンでお野菜も食べられて、家族みんながHAPPYになれる一品です。

### 緑黄色野菜の心強さ
（宇部市　H・Yさん）

冷凍庫にあると安心。急ぎの時にはレンジでチン！助かります。とうふハンバーグのヘルシーさに加え、緑黄色野菜が5種入っている心強さ。さらにチーズがとろーりという嬉しさがあり、大好きです。

## 声の輪 KOENOWA

【今回のテーマ】
## 野菜を摂りたい時はこれ！

### 国産の冷凍野菜をフル活用
（美祢市　美根さん）

野菜を摂りたい時のおすすめ商品は、国産の冷凍野菜です。解凍して好みのソース、ハムまたはベーコンにとろけるチーズをのせ、オーブンで焼きます。国産野菜は安心して使えますし、ポトフの材料にも重宝しています。冷凍野菜は野菜が不足したり、不作だったりした時でもあるので便利です。

COOP北海道のカットいんげん
宅配予定 5月3回

### 彩り10種のミックスベジタブル
（平生町　K・Tさん）

とても重宝しています。チャーハンやスープにも、パッと入れて、野菜も彩りも豊かになります。ズッキーニやささげなど、季節を問わず手軽に食することができるのもうれしいことです。忙しいとき、手軽に作る昼食として、COOPのナン（冷凍）をやわらかくしてケチャップを塗り、彩りミックスベジタブルとベーコンをのせて、チーズをちらし、オーブントースターで焼けばピザ風昼食です。

COOP彩り10種のミックスベジタブル
宅配予定 5月4回　店舗取扱い

### チキン南蛮
（光市　ひまわりさん）

生野菜をたっぷり食べたい時は、チキン南蛮がおすすめです。玉ねぎ、キャベツ、レタス、人参などたっぷり刻んで、揚げたチキンをのせてタレをかけます。このタレが美味しくて、野菜がしんなりするくらいおいて食べています。子ども達も喜んで食べます。

チキン南蛮525g
（チキン南蛮390g6枚+タレ135g）
宅配予定 5月3回

### ヒレ肉を使ったやわらか酢豚セット
（宇部市　K・Yさん）

手軽に使え常備しています。タレがたっぷりなのでたくさん野菜を入れて使えます。忙しい時のお助けマンとして大活躍！同様の酢鶏セットも美味しいです。

ヒレ肉を使ったやわらか酢豚セット
宅配予定 5月2回

### 長崎風ちゃんぽん
（宇部市　A・Iさん）

忙しい日のお昼ごはんに最適で、常備しています。冷凍なのにお野菜もしっかり入っていて、満足感のある一品。ありがたいです。

COOP長崎風ちゃんぽん
宅配予定 5月2回　店舗取扱い

「わが家のいちおし活動」では、皆さんのおすすめ商品もご紹介していきます。テーマに合わせて、ぜひご参加ください♪

## 表紙の料理レシピのご紹介

### ちびっこも喜ぶ♥ ソースで楽しむ アレンジハンバーグ♪

**★甘酢あんかけソース**

材料（3人分）
玉ねぎ：1/4個／にんじん：1/5本／ピーマン：2個／水：200cc
A［酢：大さじ1.5／砂糖：大さじ1／しょうゆ：大さじ1］
〈水溶き片栗粉〉片栗粉：大さじ1/2／水：大さじ1

作り方
1. 玉ねぎ、にんじん、ピーマンは細切りにする。
2. 鍋に水と1を入れて中火にかけ、煮立ったら火を弱め、約5分煮る。
3. 2にAを加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

※お好みで大根おろしや千切りした大葉等を添えてどうぞ♪

**★コーンクリームソース**

材料（3人分）
ブロッコリー：大3房／にんじん：1/2本／クリームコーン缶：200g／牛乳：大さじ3／塩・こしょう：各少々

作り方
1. ブロッコリーはやわらかく茹で、小さく切る。にんじんは星型に抜き、茹でる。
2. 鍋にクリームコーン缶と牛乳を入れて温める。塩・こしょうで味を調え、1を加えて混ぜる。

**★ラタトゥイユ風ソース**

材料（4人分）
彩り10種のミックスベジタブル：150g（1/2袋）／あらごしトマト：300g（1箱）／オリーブオイル：大さじ3／塩・こしょう：各少々

作り方
1. 鍋にオリーブオイルとミックスベジタブル、あらごしトマトを入れて中火にかける。
2. 火が通ったら、塩・こしょうで味を調える。

※お好みでお好きな野菜をプラスしてもOK！

**ラタトゥイユで使っている商品はコチラ♪**

COOP彩り10種のミックスベジタブル

COOPあらごしトマト

次回は「COOPフローズンヨーグルト」に関するエピソードや、カラダの中からキレイをめざせるおすすめ商品を教えてください。

11ページの「おたより用紙」にて。お待ちしています〜♪