

ねえ！  
これがええんよ！



小腹サイズでちやうど良い♪

具たっぷり豚まんがお気に入りです。朝ごはん、昼ごはん、小腹が空いたとき、コンビニより少し小さいサイズでちやうど良いです。ポン酢をつけて食べるのが好きです。

(山口市 T・Mさん)



COOP 具たっぷり豚まん  
宅配予定 5月3回  
店舗 取扱い

三島食品の「ゆかり」を使う「ゆかり風味」のり

たゆかり味のり。じつとあつという間になくなってしまいました。ゆかり風味がごはんによろしく合います。

(美祿市 ゆうまなママさん)



ゆかり味のりカップ(2個組)  
宅配予定 5月2回

かんたんキッシュ

宮崎産ほうれん草、ベーコン、たまご、牛乳、コンソメ、ミックスチーズを全部混ぜてオーブンで焼くと、かんたんキッシュができます。お野菜嫌いの子どもたちもよく食べてくれます。

(宇部市 Y・Aさん)



宮崎産ほうれん草  
宅配予定 6月2回

味付けはお好みで

わが家の冷凍庫には、とうふハンバーグが欠かせません。

いちおし 商品レポート



「国産野菜の五目あんかけラーメン」

今回は3月のいちおし商品「国産野菜の五目あんかけラーメン」に寄せられた声をご紹介します。



休日のお昼ご飯に

特に主人が大々好きな商品です。1人前の量も多く、休日のお昼ご飯に出すと「ヤッター」と喜んでくれます。しゅうゆベースのとろとろのあんが麺によくからんで、体が芯から温まります。野菜もたっぷり、お腹も満足です。

(岩国市 E・Oさん)

「あん」を中華丼にも使えます

家族の中で、ラーメンの「あん」の好き嫌いが分かれたので、食べる前にあんだけ取り除いて中華丼にしてみました。子どもには丼の方が良かったようでした。

(周南市 A・Oさん)

子どもの好物です

五目あんかけラーメンは、2歳の息子の好物。以前は野菜を避けられてしまいましたが、今は野菜も食べるようになりました。パパが夜勤のときの手抜きごはんです。

(下関市 T・Mさん)



まちがいさがしに答えてコープ商品券 (又は図書カード) プレゼント!!

5/21 (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?

必要事項、ご意見・あなたのいちおしを記入し、切り取って配達担当者又は店舗サービスコーナーへお渡ください。(クイズは回答しなくても構いません。)

正解者の中から抽選で10名の方にコープ商品券 (又は図書カード) 500円分をプレゼントします。



キリトリ線

フリガナ \_\_\_\_\_  
お名前 \_\_\_\_\_

ご住所 ( ) 市・町 \_\_\_\_\_  
TEL ( ) \_\_\_\_\_

年齢 \_\_\_\_\_ 性別 男・女 \_\_\_\_\_

おすすめレシピやメッセージをチラシ等に掲載する時の希望するお名前を○印でご選択ください。\*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  
「COOPフローズンヨーグルト」のいちおしポイントや、カラダの中からキレイをめざせるおすすめの商品を大募集! 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、アレンジレシピ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。応募先は5/21(金)です。

私は、大根おろしをたっぷりのせて、ポン酢で食べます。主人は、大根おろしをのせて焼き肉のたれをかけて食べています。どちらもとても美味しいです。

(光市 kooさん)



COOP とうふハンバーグ  
宅配予定 6月1回  
店舗 取扱い

お便りから



じゃあ私は大奥様ね

5年生の孫が食事中、「お茶ー」と言ったので、「お茶へらいそこにあるから自分で取ったら？」と返しました。すると返って来た言葉が「いいところの坊ちゃんを入れてもらうのー」ですって。笑っちゃいました。

(山口市 C・Oさん)

一石二鳥

旅行など外出ができない今、魚釣りにハマっています。海の美味しい空気を吸いながら、一日遊べて、帰りには夕食のおかずが持つて帰れて、楽しい休日を送っています。

(周南市 フロミのママさん)

花ゆずのパウンドケーキ

昨年末、庭の花ゆずがたくさん収穫できたので、ジャムにしました。あまりにたくさんあるので、先日、パウンドケーキを焼くときにに入れてみると、程良い酸味で美味しく(ﾟ)できました。今後もしいろいろレシピに挑戦してみようと思います。

(周南市 K・Tさん)



まずは身近なところから

「EARTHおじさん46億才」(藤原 ひろのぶ、ほう著と

いう本を読んで、わが家の小学生の子どもたちが、エコや地球環境のことに興味を持ち始めました。魚釣りに行ったついでに、「ゴミ拾いをして帰りたいと思います」!

(山口市 かねちゃんさん)

手作りおもちゃ

1歳の子どものおもちゃを簡単に手作り。ポテトチップスの筒状の箱に穴を空け、綿棒をポトンと落とす、簡単なおもちゃですが、集中して遊んでいます。

(周南市 A・Mさん)

目標は高く

かなづちから始めた水泳。2年経ち、4泳法を泳げるようになり、この前から50メートルもゆっくりに泳げるようになり、50を過ぎての挑戦でしたが、できないことができるって嬉しいー! 目指せ! 吉永小百合さん! (ムリ) 笑

(山口市 まみーちゃんさん)

掃除のやる気は道具から

思い切って掃除機(ちゅう)の箒とはたきを買いました。欲しくて欲しくて、念願が叶い、嬉しくなりました。掃除が楽しくなり、買って良かったと思います。ゴミやホコリがよく取れて、床もツヤが出てきました。嬉しいです!

(長門市 A・Kさん)

海苔サンドで食べやすく作りやすく

皆さんの子育てネタを見て、自分の育児を懐かしく思います(子どもはまだ12歳ですが笑)。幼児食(手づかみ食)期によく作っていたのが海苔サンド。2枚の焼き海苔で、ご飯をさんでちよつと押さえて、なじんだら、キッチンばさみで子どもの食べやすい大きさにカット。小さいおにぎりを何個も作る手間が省けます。

(岩国市 かわちさん)