

ねえ！
これがええんよ！



切る手間がなくサツと使える

忙しい日の夕飯は、冷凍豆腐と麻婆豆腐の素であっという間に麻婆豆腐が作れて大助かりです。

(周南市 ゆなママさん)



国産大豆カット絹とうふ
宅配予定 11月2回
店舗 取扱い

かんたん栄養補給

毎日鉄&Caウエハースがお気に入りです。不足しがちな栄養素が手軽にとれ、しかも低糖質のため罪悪感なく食べられることがとても嬉しいです！

(長門市 S.Tさん)



毎日鉄&Caウエハース
宅配予定 12月1回
店舗 取扱い

手づかみでも食べやすい

冷凍の小さいサイズのホットケーキ、子どもの朝ごはんに重宝しています。ジャムをつけたり、ホイップクリームをつけて食べたりしています。見つけたら絶対毎回買っています！

(山口市 M.Mさん)



北海道産小麦のふんわりプチホットケーキ
国産にんじん入り
店舗 取扱い

定番サンドイッチ！

うちの定番サンドイッチには、いつも使っています。サンドイッチ用食パンにからしマヨネーズかマーガリンを塗って、ハムきゅうり、チーズをはさむだけ。バランスが良くて、美味しくていつもこのパターンです。

(下関市 B.Bさん)



スライスチーズ
宅配毎週 取り扱い
店舗 取扱い

お便りから



牛乳パックを再利用♪

牛乳パックを使って、足置きを作っています。きれいに洗ったあと、三角形を作って丸くなるよう何個か合わせてテープで留め、好みの布を貼って出来上がり。椅子に座った時に少し足を高くするととても楽になります。

(下関市 ベッキーさん)

娘の成長が楽しい

生後5か月の娘の成長がすごいです！今はずりばいの練習中。9月から離乳食を始めるのですが、コープの食材を使うのが楽しみです。

(光市 おさしみさん)



子どもにとっては宝物

広島にいる4歳の孫が「ばあば、工作するからかわいい入れ物を送って」と電話してきました。さっそく刺身の入っていたトレーを送ると、折り紙で作ったおにぎりやおかずをのせて、お店屋さんごっこをして遊んでいました。トレーも、子どもにとっては宝物ですね。

(宇部市 はなごさん)

仕事と家庭の両立は…

5年ぶりにお仕事に出ることになりました。家族の協力のありがたさを感じ、コープのおいしい時短商品をつまく活用させていただきながら、がんばります！

(岩国市 M.Iさん)

おうちで縁日

先日、自宅で釣りゲームをしました。釣り竿の先に磁石を付けて、魚の形をした風船や好



きなお菓子を釣りました。お祭りに行けない分、夏の思い出になってくれたら嬉しいなあ…。

(山口市 A.Sさん)

上手にできるかな…？

コープのお店にある簡単レシピのカードを選んで帰るのが娘の日課になっています。今度、コープアガーを使って牛乳みかんゼリーを作ってくれ

(周南市 PLUMさん)



レンジで簡単調理

わが家のヒットおかずは、「なんちゃって焼きなす」です。なすの皮をむいて、ラップに包んで電子レンジでチン(500Wで3〜5分)するだけ。かつおぶしや大葉をトッピングし、醤油かめんつゆをかけて食べます。熱々のなすの皮をむくのが苦手な私にはぴったりのレシピです。

(宇部市 ふわふわさん)

アイスのおかげで

この夏は、コープのアイスが大助かりでした。家にいることの多かった夏休み。子どもたちは週1回来るコープの商品に、何のアイスが届いたのかわくわくで、冷凍庫などに入れるお手伝いも進んでしてくれていました。

(宇部市 匿名さん)

9月号に掲載した「23kgの減量に成功！」の声に多くの反響がありがとうございました。投稿してくださった山口市 A.Sさんからダイエット方法をお聞きました。

コープの低糖質ヨーグルト・チーズ・バナナなどに食事を置きかえ、今はマイナス26kgまで痩せました。もうこれ以上痩せる気はないですが、これからもコープ商品を活用し、維持していきたいです。



いちおし
商品レポート
「沖縄県産もずくスープ」



今回は9月のいちおし商品「沖縄県産もずくスープ」に寄せられた声を紹介します。



レシピに驚きました

もずくの茶碗蒸しにはビックリ！自分では思い付かなかったです。もずくスープの味がだしとなり、茶碗蒸しに変身するのは目から鱗でした。

(宇部市 くまさん)



新たなメニューに挑戦

もずくは酢の物が一番！と思っていました。コープレターでもずくスープを丼のタレの代わりに使った料理を読んで、早速作ってみました。絶品です。おろし生姜も合います。

(美祿市 Keiさん)



みなさんの声を参考に

沖縄県産もずくスープに寄せられた組合員さんの声とても参考にになりました。コープレターのレシピをよく利用させて頂きます。もずくスープには花オクラを入れて食べても美味しそうです。

(下関市 紫もくれんさん)



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!!

メ切
11/19
(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	ご住所 () 市・町
お名前	TEL () -
	年齢 性別 男・女

クイズの答え

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

“発酵バター”のいちおしポイントや、私へのご褒美商品をお募集！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。