中部地域くみかつチーム ニュース
2025年度テーマ

コープ de 推し活

ここめ~る

2025年度 9月号

バックナンバーはコチラ
ここめ~る 検索
注意 ポチッ
○ここめ~る
×ここめ~る

ぽん酢（coop味付けぽん酢）

にんにく・玉ねぎ・豚肉を炊めたのを
ぽん酢大3で絡めてできあがり♡
とっても簡単で時短でできる！
オレンジなどの果実風味がして
さっぱりしていてよい。



co-op ヤマモリ 味付ぽん酢 360ml

川西川東ここクラブ

2025年度 中部地域活動テーマは
『コープ de 推し活』です。

第1弾

各ここクラブさんが楽しく推し活をされていますので
今回紹介しま～す!! 第2弾もお楽しみに♡
くみかつチームの推し商品 Co-oP キッチン用ポリ袋
厚手タイプ も活用していただいています☆

ハニーマスタードチキン

あじすここクラブ

鶏もも肉をフライパンで
焼き、サニーレタス・トマト
と一緒に
Coop ハニーマスタードドレッシング
粗挽きマスタード
をかけて！
まるでレストランでの
肉料理に変身♡
ぜひ、ご賞味あれ



炊飯器で同時三品クッキング



1 じゃがいも→つぶしてポテサラに
2 鶏もも肉→ソースをかけて蒸し鶏
3 長芋→くずして混ぜて炊き込みごはん

時短・美味しい・洗い物少ない
いいことづくしです♡

松崎ここクラブ

Co・OP キッチン用ポリ袋厚手タイプを使って、蒸しパン作り☆

ホットケーキミックス150g、牛乳100ml
卵1個をポリ袋で湯せんするだけの
簡単調理!! おやつにいかがですか♪



ゆだコンコン☆ここクラブ

山口県産有機玉ねぎを使った ナポリタンソース

めちゃくちゃ甘口です!!!!
子供たちは好みかも♡
地域総代会でも話題に
なっていました。



～新山口ここクラブ～

キッチン用ポリ袋（厚手タイプ）で防災ごはん





◎家で炊いたごはんと同じくらいおいしかった！
◎そのままおむすびの形にすると皿を使わず良い！

新田ここクラブ

ミールキット

ボリュームUP!

レンジで！出汁にこだわった
茄子と厚揚げの煮びたし
&
みつせ鶏やわふわだんご



レンジ調理のミールキットと
肉だんごを合わせるとボリュームがあって簡単♪

!!!ここクラブ体験会参加者で8年年度スタート!!!

はなはな＊ほうふここクラブ

♥キッチン用ポリ袋 de 推し活♥



ポリ袋調理＝時短&エコ

ポリ袋で
主食はもちろん
主菜や副菜まで
作れちゃうなんて
すご～い!!



- ポリ袋でご飯
- ポリ袋で鶏ハム
- ポリ袋で切干大根サラダ
（・えのき氷で お味噌汁）



このポリ袋
常備しておくといいね！

ゆらり♡勝間ここクラブ

山口商品 ここクラブ

喜界島産さとうきびを使用した
カフェオレベース





☆豆乳で
割って飲むと
とってもおいしい～♡

ココと オリジナル

ぜひ飲んで
みて!!



コープ ぷちカリカリ大学いも



- 1口サイズで小さいので子どものおやつにちょうど良い♡
- お弁当のちょっとしたすき間に入れてもOK!! ぜひ試してみて♪

大内ここクラブ