

みんなのひろば

今月のテーマ

「私の好きな野菜の、お気に入りの食べ方」

オクラ

千葉県更津市 じんじん 30代
オクラにスライスチーズをのせて、電子レンジで少しチン。かとおぶしとおしようゆ少々でいただくのが手軽で大好きです。

千葉県浦安市 ともちゃん 8歳



東京都葛飾区 ともちん

山芋

東京都北区 ともこ 40代
すりおろした山芋に、粉末だしとしらすを適量入れてよく混ぜ、ごま油を入れて熱したフライパンで焼き、ポン酢でいただきます。山芋のふわふわトロトロ焼き。箸やすめにびったりですよ。

きゅうり

埼玉県熊谷市 おにやあ
豚肉を炒め火が通ったら千切りにしたきゅうり・もやしを加えてサツと炒めます。ラー油、ごま、しょうゆを混ぜたタレに付けて食べるとサツパリとしていておいしいです。冷やし中華の上ののせて食べるのもおすすめです！



東京都世田谷区 ゆずっ子好き 50代

にんじん

東京都練馬区 すみれちゃん 60代
にんじんが好きです。酢・サラダ油・塩こしょう・マヨネーズをよく混ぜたところに千切りにしたにんじんを入れて、一晩寝かせます。レーズンを入れると、ちょっとりツチな気分によ

みょうが

埼玉県和光市 中村志織 30代
好きな野菜はみょうが。さっぱりしたものが食べたいとき、きゅうりの浅漬けを作るのですが、一緒にぎくぎく切ったみょうがを入れるとおいしいです。

ズッキーニ

東京都立川市 ゆんたぬ 40代
ズッキーニを輪切りにして、オリーブオイルで焼き、粗塩を振って食べる！ 簡単でびっくりするほどおいしいのです。
他にもかぼちゃのうす切りや、にんじん（軽く蒸してから）、エリンギなども、同じ調理法でおいしく食べられます。ぜひ試してみてください。

楽しい投稿をお待ちしています



テーマトーク、身の回りの話題やくらしの知恵、お気に入りのコープの商品、簡単レシピ、誌面の感想、8月号掲載用のイラスト、写真など、皆さんの楽しいお便りをどしどしお寄せください！

応募方法

①郵便番号・ご住所 ②お名前（匿名、ペンネームを希望される方はそちらもご記入ください） ③年齢（掲載を希望されない方は未記入で可） ④投稿またはクイズの答え ⑤今月号で良かったコーナーを一つ下記より選びアルファベットで明記し、今月号の感想を添えて、郵送・Eメールのどちらかで応募してください。

- A.表紙 B.特集 C.コーププラス
- D.こえにこたえてQ&A E.食育こ・ら・む
- F.コープで広がる、つながる G.みんなのひろば H.今月のレシピ

郵送

〒336-8523
埼玉県さいたま市南区根岸1-5-5
コープみらい 広報誌編集係

Eメール

mirai_kouho@coopdeli.coop

投稿を掲載させていただいた方と、クイズ正解者の中から抽選で50人に、コープオリジナルほべたん図書カード(500円分)を差し上げます。

8月号テーマ
夏といえば思い出すこと

●締め切り

2018年6月10日 当日消印有効

※投稿文章は、内容を変えない範囲で修正させていただきます。
※お寄せいただいたご意見などは、ご本人への確認なく『ハピ・デリ!』などに掲載させていただく場合があります。
※写真・イラストは返却いたしません。
※他の媒体への同時投稿はご遠慮ください。