

組合員さんからの投稿コーナー
みんなのひろば

* 今月のテーマ *

**「我が家の好評
おかず自慢」**

緑黄色野菜の和え物

千葉県流山市 ヨリン 30代
黄金レシピ！ ゆでたほうれん草、小松菜、スナップエンドウなどの緑の野菜には、炒った桜えびとマヨネーズ、薄口しょうゆを適量とえたものが最高においしいです！
子どもたちもこの和え物だけは、喜んで食べてくれます☆

キャベツハンバーグ

東京都国分寺市 なおちゃん 50代
普段はキャベツを食べない娘が、これだと完食し、おかわりまでします。普通のハンバーグより簡単。4人分の場合、お好みのひき肉300gと同量のキャベツ（千切りか粗みじん切りにする）とたまご2個・パン粉4分の1カップ・牛乳か豆乳

4分の1カップを混ぜ合わせ、4等分にし焼くだけ。お好み焼きソースとマヨネーズをシャーツとかけて青のりを散らすとすごくおいしそうに見えます♪

**たらとあさりの
アクアパッツア**

埼玉県入間郡 たくみん 40代
簡単なのに豪華に見え、その上おいしいので！ 鯛など大きな魚で作った方が見栄えは良いですが、たらの方が取り分けも楽チンでGoodです♪



しらすとじゃがいも

千葉県印旛郡 匿名希望 50代
新じゃがいもの季節に作る、しらすと新じゃがいもの炒め物。オリーブオイルを熱したフライパンでしらすと千切りじゃがいもを塩、こしょう、酒で味付けして炒めます。ふたをしてしば

らく蒸し焼きに。シンプルだけどおいしい、父の思い出の味です。

フリートーク

お店の皆さんへ

東京都葛飾区 葭田忠正 70代
緊急事態宣言が発出されても、コープみらいスタッフの皆さんは整然とした様子で対応してくださり、いつも感謝しております。レジを通るとき、言葉にしたいと思っておりますが、恥ずかしくて言えません。いつもありがとうございます。



東京都国立市 かえるたろう 20代以下



千葉県市川市 ぺこ 20代

テーマトーク、身の周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、9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！

**楽しい投稿を
お待ちしております**

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、コープオリジナルほべたん図書カード(500円分)を50人に、ほべたんマスクケースを100人に差し上げます。

9月号テーマ
広報誌にまつわる思い出

● 締め切り

2021年7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！」など他媒体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。

応募方法

①郵便番号・ご住所・電話番号 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無記入でお送りください） 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下記より一つ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・Webのどちらかで応募してください。

A.表紙 B.おすすめ！コープの商品 C.コーププラス×SDGs
D.人と人 つながりの物語 E.コープの職員 料理にチャレンジ！
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

Web

こちらから簡単に投稿・応募できます！▶



Eメール：
mirai_kouho@coopdeli.coop

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