

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 \*

「おすすめしたい  
お米の食べ方」

しょうがとちりめんじゃこ

埼玉県川越市 はるまま 20代

ごま油でみじん切りしたしょうがとちりめんじゃこを炒め、最後に白だしで味付けしたものをご飯にのせて食べると、とってもおいしいのでおすすめです!!

洋風ライス

東京都世田谷区 らっこかあさん

舞茸をバターとしょうゆで濃いめの味付けでソテーしたものを炊きたてご飯に混ぜると一変して豪華な洋風ライスに変身。バターと舞茸の香りがおもしろい香り。少しと相まってとてもおいしいです。

炊き込みなら

埼玉県朝霞市 たま 30代

牛ごぼう炊き込みご飯がお気に入りです。牛バラ肉、ごぼう、にんじん、戻ししたけなどをに入れて、おしょうゆとお砂糖とごま油で味を調えて炊飯器のスイッチをオン。とってもおいしいですよ! 炊き込みご飯は炊き上がり後保温しておけば食べるタイミングを自由に決められるので、忙しいときに助かります。

サラダ巻き

東京都日野市 畑仕事 40代

運動会や遠足のお弁当によく母が作ってくれたサラダ巻きをおすすめします。巻き寿司用のりの上に酢飯をのせ、レタスとマヨネーズであえたツナをのせて巻くだけです。とてもおいしかったです。お弁当に入れる前に何個もつまみ食いました。できても、冷めてからもおいしいですよ。

お手軽昼食

東京都杉並区 ベイビー 30代

ごはんの上にとろりのせん切りキャベツと熱々のベーコンエッグをのせます。黄身をお箸でちよつと割ったところに、ポン酢と、食べるラー油&ごま油少々をかけて完成! この調味料3点

セットが本当においしいんです。

お手軽なので一人お昼によく作ります。冷凍ごはんとかットキャベツを使えばより時短になります。

おにぎりといえ

千葉県大網白里市 やんべ 40代

高校生の息子は、おにぎりは必ずのり付きの塩おむすびをリクエストしてきます。味気ないだろうに……と思っていました。ある日、息子のおにぎりと一緒に自分用にも作り食べてみたところ、冷めてもお米の甘味を感じ、のりとお米の香りがまた食欲をそそり、とってもおいしく衝撃でした。

東京都大田区 松尾しいか 6歳



埼玉県秩父市 石間戸文代 50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、7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。

7月号テーマ

もう一度過ごしたい、夏の思い出

● 締め切り

2022年5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.こえにこたえてQ&A E.人と人 つながりの物語  
F.コープの職員 料理にチャレンジ! G.コープで広がる、つながる  
H.みんなのひろば I.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

※商品や配達に関するお問い合わせについては、6ページ下段をご参照ください。