

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
ご飯のおとも」

パラパラしらす

埼玉県熊谷市

ドラゴンズ大好き 11歳

コープの「素材そのままパラパラしらす」がおすすめです。冷凍庫から取り出して、炊けたご飯にそのまま振りかけるだけで、自然解凍してくれるから楽です。

いろいろきのこのなめたけ

埼玉県富士見市

くまのプーさん 50代

えのき・まいたけ・しめじなどをほぐして、だしカップ1、しょうゆ・みりん・酒各大さじ2、赤唐辛子少しを汁気がなくなるまで煮詰める。秋のおいしいきのこをたくさん食べられます。ハンバーグや魚のムニエルにのせても！ ほうれん草など

のゆで野菜とあえてもいいです。ご飯のおともがごちそうです。

福神漬

東京都町田市 ドンタコス 60代

福神漬はカレーのおともですが、わが家は飲み会のシメに、あつあつご飯に生卵とコープの福神漬を混ぜて食べています。生卵がなくてもおいしくいただけるので、試してみてください。

納豆しらすのりご飯

東京都練馬区

あんばんまん 30代

5歳の息子の好きなものが全部のっかった、夢のご飯だそう。夜ご飯は毎日このメニューです！

庭にできたシソで

千葉県我孫子市 めめこ 40代

毎年、庭に勝手に生えてくるシソの葉を摘んで、みそ、砂糖、みりんと炒めてシソみそを作ります。そのままでも、少し焼いて焼きおにぎりにしても、とってもおいしいです！

大根・バター・たらこ

埼玉県比企郡

つくせいちゃんまま 20代

大根を薄くスライスし、間にバターとたらこを挟む簡単レシピですが、これがとってもおいしいです。カロリーお化けなので食べすぎないように気をつけつつ、お酒のおつまみにも合う抜群の組み合わせにお箸が止まりません。料理好きな祖母に教わったレシピが、また一つうちの定番になりました。

東京都府中市 まっちゃん 13歳



千葉県野田市 匿名希望



楽しい投稿を
お待ちしております

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、1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・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！▶



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。

● 締め切り

2024年11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。

1月号テーマ
わが家のお餅アレンジ