

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 *

「おすすめの
お弁当おかず」

簡単サラダ

千葉県市原市 みきてい 40代
もやしとちくわ、かにかまをゆで、ざるにあげて、ポン酢をかけるだけのサラダです！ 時間がたってもおいしいし、コスパも良いので一石二鳥！

CO・OP
甘辛チキン南蛮カツ

東京都調布市 チキンカツの妖精 30代
娘が幼稚園児の頃からの定番！ 小学生になった今は給食ですが、遠足のたびに「あまからいれて！」とせがまれます。チンして詰めても良いし、溶き卵でカツ井風にしてもおいしいです。生協では大容量のものが買えるので、重宝しています！

大学芋

東京都北区 おかずのりこ 40代
2歳の息子は野菜をほぼ食べず、焼きそばや炊き込みご飯を詰め込むだけ。大学芋はおかずと認められないかもしれませんが、さつまいもという唯一の野菜で、お弁当の片隅に入れるとデザート感覚で食べてくれました。

中華おかず

東京都練馬区 ヤス 30代
愛妻家なので、週に数回妻にお弁当を作ります。きのこやねぎ、なすを細かく刻み豆板醤を絡めて炒めると、本格的な中華おかずが完成です！ ご飯がかなり進むようで、妻からもとても好評です！！

万能な卵焼き

千葉県市川市 けんけん 50代
シンプルにだし巻き卵もおいしいし、ほうれん草とベーコンを刻んで混ぜれば色合いも栄養バランスも良いです。最近はそのぼろを混ぜて焼いたり、サケフレークを入れたり、何でも有りです。万能なおかずです。

ブロッコリーが定番

埼玉県上尾市 ふみぞう 30代
隙間も埋められて、野菜もとれて、お弁当に色をそえてくれる頼れる存在。母はおかずが足りないとお弁当箱の半分をゆでただけのブロッコリーで埋めることがあり、私はそれをひそかに「森」と呼んでいました。そんな私も母になり、家族のお弁当にブロッコリーをよく使います。おおかあえ、チーズ焼き……。うっかり私もお弁当箱に森を作っています。



千葉県八千代市 さくらもち 50代



埼玉県秩父市 豊田日出子 70代

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、6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！

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。

6月号テーマ
父との思い出

● 締め切り

2025年4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.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

※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。