

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」

納豆にお酢

埼玉県川越市 すずママ 50代
少し酸っぱいのが好きな私。
最近では納豆にタレではなくお酢
を混ぜて食べるのにハマってい
ます。トッピングはこれまた熟
成されちよつと酸っぱくなった、
にんにくなしのキムチをのせま
す。朝の至福のひとつです。

CO・OP 酸辣湯

埼玉県さいたま市

ひろちゃん 40代

育児の合間の小腹がすいたと
きに、お湯を沸かして残ったご
飯も入れて雑炊にします。ピ
リッとする辛さと酸味が絶妙
で、おうちにいながら気軽に
いたくした気分になっちゃいま
す。他の味もいろいろあつて気
になるので、試してみまーす！

鮭フレーク

東京都八王子市 うしし 50代
新米の季節は、炊きたてご飯に
甘じょっぱい鮭フレークと大葉を
のせ、仕上げにごま油をひとた
らし。簡単なのに香り豊かで、家族
みんなのおかわりが止まりません。

ソーセージ炒め

千葉県浦安市 あーちゃん 30代
私のご飯のおともは、ソー
セージを輪切りにして焼き肉の
タレで炒め、大葉とごまをあえ
たものです。3杯はいけます！

たまごみそ

千葉県市原市 杏 40代
我が家はたまごみそがイチオ
シ。溶きたまごに甘いみそを入
れて、強火で一気に炒りたまご
状態にしたもので、ご飯の上に
たっぷり一面にのせてかきこむ
のが一番おいしい！ お弁当に
もできるし、常備しています。

惣菜のナムル

埼玉県鴻巣市 K ママ 30代
コチュジャン付きで増量して

いるときを狙って買います。ビ
ビンバみたい家族みんなでご
飯の上にのせて食べています。
宅配で届いているのを見ると、
ついニッコリ。手軽にビンバ
が楽しめて最高です！

サバ缶たまねぎ

東京都八王子市 ああね 40代
たまねぎを透き通るまで炒め
てサバ缶（水煮）と混ぜるだけ。
味付けはその日によつてですが、
サバ缶の汁をそのまま使っても
塩気があつてサラリと食べられ
て、ご飯によく合いオススメです。

わさびご飯

埼玉県川口市 べたママ 50代
炊きたてご飯に、かつお節&
わさびを添えて。ちよつぱり
しょうゆのシンプルメニュー。
おいしくて最高！



千葉県船橋市
あーちゃん 14歳

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、11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。

11月号テーマ
過去の私に一言！

● 締め切り

2026年9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。