

目次	2面 ●わが家の防災対策
	3面 ●みんなのひろば ●機関誌モニター& 編集委員さん募集
	4面 ●クローズアップ ●お便りカード(プレゼントクイズ) ●るんるんクッキング

想いを言葉に
言葉をかたちに

生協かがわ

コープかがわホームページ <http://www.kagawa.coop.or.jp/>

発行・生活協同組合 コープかがわ 香川県高松市新北町14-27 ☎0120-4884-10 (本部)

コープかがわ 検索

あと1品!と思った
ときに助かります

機関誌
プレゼントクイズに挑戦!
(4面をご覧ください)

楽しいお弁当づくり

「おいしかったよ」の
声が聞きたくて、
愛情込めて作るお弁当。
今回は組合員さんから
寄せられたお助け商品や
アイデアをご紹介します。



自然解凍でOK!の冷凍商品

お弁当用もずく(三杯酢)

フタ付きのミニカップもずく。凍ったままポン!と入れておけば、お昼時には丁度良く解凍。



まいこ〜ぶ 3月3回 No. 229

国産プチカリカリ!大学いも

カリッと食感の飴が特徴の、ひとくちサイズのキューブ型大学いも。国産さつまいも使用。



まいこ〜ぶ 3月3回 No. 232

4面の「るんるんクッキング」でもレシピをご紹介します。

野菜が少ないとき

保育に関わる仕事です。たまにお弁当を持って行くと子どもたちは興味津々で「見せて〜」と言い、「おいしー、でも野菜が少ない」とダメ出しされます。そんなとき、冷凍ほうれん草と卵、ベーコンなどをサッと炒めるのが便利です。(高松市 ゆめこさん)



冷凍 宮崎のカットほうれん草
まいこ〜ぶ 次回 3月4回 企画

お弁当の隙間に

お弁当の隙間にはCOOP おさかなソーセージが役立っています。また夏場は傷みが心配なのでコープの冷凍食品で“自然解凍OK”のおかずを保冷剤代わりに入れています。(高松市 Y.Dのママさん)



冷凍 おさかなソーセージ
まいこ〜ぶ 次回 3月4回 企画

ごはんを炊くの忘れて...

幼稚園に通う息子のお弁当に、ごはんを炊くの忘れていてコープの焼きおにぎりを入れたところ、「焼きおにぎりおいしかった。ありがとう、また入れてね。」と、大好評でした。(高松市 Kさん)



冷凍 焼きおにぎり
まいこ〜ぶ 次回 3月4回 企画

手軽なおにぎり

仕事柄、移動の途中でお弁当を食べるので、手軽なおにぎりは欠かせません。中身は冷蔵庫の残り物を何でも詰め込みます。べんり酢を使って酢飯にウインナーを入れて握ると、5分で完成の手抜き弁当です。(綾歌郡綾川町 さほり虫さん)



べんり酢 (共同購入・個配のみ)
まいこ〜ぶ 3月3回 No. 591 592

上手にできた時は嬉しい

主人のお弁当作りに四苦八苦。赤緑黄色を主に考え作っています。上手にできたときは嬉しくて写真に撮ったりしています。コープさんのレシピで、ツナと大豆の炊き込みごはんを作るとおいしいと言って喜んで食べてくれました。もちろんお弁当にも。(高松市 Sさん)



彩りを考え、見た目も栄養もバッチリです!

食卓しあわせレシピ

ツナと大豆の炊き込みごはん



材料(4人分)

- 米 3合
- 三つ葉 少々
- しょうゆ 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- シーチキンマイルド 1缶(汁ごと使う)
- 大豆ドライパック 1缶

下準備

- 米は研いでザルに上げる。
- 三つ葉は1センチの長さに切る。

作り方

- 炊飯器に米、しょうゆ、塩を入れ、水(分量外)を3合の目盛りに合わせる。シーチキン、大豆ドライパックを加え、全体に混ぜ、炊飯する。
- 炊き上がったら全体を混ぜて、10分程蒸らし、茶碗に盛り、三つ葉を散らす。

※しょうがの千切りを加えて炊いてもおいしく食べられます。

※食卓しあわせレシピはクックパッドの「おいしいコープのキッチン」でもご紹介しています。
<http://cookpad.com/kitchen/5117999>

パパも頑張るぞ!

お弁当の強い見方

月曜日は仕事が休みで、私(父親)が息子のお弁当を作ります。ごまかぼちゃ、てりやきつくね串、3種の和惣菜のお弁当冷食シリーズが強い見方です。もうすぐ卒園、作ってやれるのはあと少しです。(コープかがわ 中部センター 秋田さん)



せな 惺愛くん

卵焼きはお父さん

息子のお弁当になるべく冷凍食品を使いたくないので、夕食に作ったものやフライ物はまとめて作って冷凍しています。卵焼きだけはお父さんが作ります。おいしいんです。和洋中、毎日違う味で真似できません!(三豊市 まりまりさん)

この日の卵焼きは、たっぴりのすり胡麻入りごま油で焼いています。



娘もパパも自慢のお弁当

4年前、一度だけ夫が娘の幼稚園のお弁当を作りました。キャラクターおにぎり、人参のグラッセ、たこ焼きが入り、幼稚園の先生方にも好評で、娘もパパも自慢のお弁当だったようです。(高松市 ともみだかさん)



あずか 瑞花さん

▲イラストは、娘さんが当時のお弁当を思い出して描いてくれました。