



家族の笑顔が広がる わが家のお気に入り商品!

「こんなふうアレンジして使っています」、「家族のお気に入りです」の声をお聞きました

みんなで
教えあいましょ♪

「真っ赤なトマトのスープ」は、お料理に使ってもおいしいです!

コープ委員会の時、コープ委員さんの声をもとに「真っ赤なトマトのスープ」を使ったとり肉料理を作って食べてみました。味付けはスープだけです。みなさんに「おいしいね!! いいね!!」をいただきました。

うたづ地区コープ委員会



※調理例です。

「とり肉のトマトスープ煮」

【作り方】

- ①フライパンで1口大に切った鶏モモ肉とにんじんと玉ねぎを炒める。
- ②「真っ赤なトマトのスープ」を定量の半分くらいの水でスープを作る。
- ③スープに①を入れて煮込んだらできあがり

今月の
プレゼント



私も作ってみました

- おいしいし、手軽にできるのがいいなあと考えて家でも作ってみました。にんじんやしめじを入れたのですが、野菜が苦手な子どもも「おいしい」と言ってぺろっと食べてくれました。
- 「真っ赤なトマトのスープ」だけでおいしくできるので、とても簡単に作れました。1日おくと、さらに味がしっかりとしみこんでおいしかったです。



うたづ委員会のみなさん

こんなお料理も作れます

- 味がしっかりしているので、パスタソースにもいいんじゃないかと思い、たまねぎやベーコンなど具材をたして作ってみました。味付けの手間もいらず、おいしいですよ!
- スープにごはんを入れて、リゾット風にして食べています。野菜をたすとしっかり野菜もとれて、子どもたちの夏休みのお昼ごはんにもおすすめです。

「白あえベース」をよく活用しています



野菜だけでなく、こんにゃくや干し椎茸も入れてボリュームアップさせることもあります。その時は、白みそとみりんをたして味を調整しています。



※写真はイメージです。

- ゆでたほうれん草や人参を少量加えるだけで立派な一品になるのがうれしいです。手作りだと豆腐の水切りが面倒だし、他の店では見あたらないので、チラシで発見したら必ず購入しています。
- 三豊市 いろはちゃん

我が家はみんな「梅干」おにぎりが大好き!



※写真はイメージです。

味はもちろん食感(皮の厚さなど)も、はちみつ梅が一番!我が家の定番のおにぎりになっています。



- いつもコープで買った「はちみつ梅」で作るのですが、たまたま切らしてしまい違うお店のもので代用。すると4才の息子は「これはちがう〜!」と食べてくれず…。子どもって正直ですよネ!
- 観音寺市 いとんさん

美味しい! 「油あげ(短冊)」



冷凍した油あげを使う時は、解凍と油抜きを兼ねて湯の中に浸しておいて、少し絞って使うといいですよ!



※写真はイメージです。

- お味噌汁の具や酢の物のトッピングなどよく利用しています。先日、卵巾着に冷凍していた油揚げを使うと袋状にするのがとても簡単なことを発見!!油揚げレシピ、教え合いました。
- さぬき市 作って食べるの大好きばあばさん

おたよりを募集しています!

この情報誌を読んだ感想や日々のくらしの出来事などをお便りカードに書いて教えてください。お寄せ頂いたお便りの内容は機関誌等の広報物に掲載させて頂く場合がございます。ご了承ください。

締切
8月23日(土)



真っ赤な
トマトの
スープ
(5食入)

今回のプレゼント

紙面の感想などお便りを頂いた方の中から抽選で25名の方に右記の賞品をプレゼント! 当選は賞品のお届けをもってかえさせていただきます。共同購入・個配をご利用の方は、配達時にお届けします。店舗のみご利用の方は、サービスコーナーでのお渡しとなります。

この情報誌に関するお問合せはこちらまで
コープかがわ 組合員活動部

受付時間 / 月~土(9:00~18:00) 祝祭日も受け付けます。

0120-4884-30
〒760-8504 高松市新北町 14-27 ☎087-835-6806

お便りカード

共同購入、個配のご利用者は、地区担当に直接手渡し頂くか、注文書にクリップ止めをしてご提出ください。

くらしの中で、うれしかったこと、困ったこと、気になることなど、なんでもお寄せください。

もちろん、読んだ感想もお待ちしています!

----- ✂️キリトリ -----

● お名前 (ペンネーム可)

● 組合員コード (コープカードの8桁の番号)

※プレゼントのお届けに必要となりますので、組合員コードは必ずお書きください。

※個人情報(広報物への掲載に関する連絡やプレゼントのお届け)に活用いたします。 ※お名前欄にご記入頂いている内容(お名前・ペンネーム)で、情報誌に掲載いたします。

生協 使用欄	センター or 店名	コースCD	受付者名	センター・店舗 ↓ 組合員活動部行き
-----------	------------	-------	------	--------------------------