

「好きな
味噌汁の具は」

宇都宮市 かなていさん

私はよく小松菜を入れていきます。生協で買った後すぐ使えなかったものを適当な大きさに切って冷凍し、常にストックしてあります。長く火を通す必要がないし、冷凍したままバラバラと入れるだけで本格的な味噌汁になるのでとてもおすすすめの具です。

小山市 山宗雲水さん

「じゃがいも十わかめ」です。出会いはずのないふたりが奇跡の出会ってしまっただような、山の幸と海の幸のマリアージュがたまりません。

宇都宮市 クロさん

キャベツに玉子を落としたものです。休みの日の朝に、ゆっくりいただくとても贅沢な気持ちになります。

市貝町 クーちゃんさん

わが家の好評なお味噌汁の具は、「えのきの玉子とじ」です。シャキシャキの歯ごたえが抜群です。

佐野市 林橋ままさん

わが家の2歳児は、「大きくなったら何になりたい?」と聞くとき「ちくわ!」と言うくらいちくわが好きなので、うちのお味噌汁には、ほぼ毎日ちくわが入っています!

鹿沼市 S・Uさん

トマトと玉ねぎをオリーブ油で炒め、水を入れ煮立ったら味噌を少なめに入れ完成。スープ感があり、洋食でも可。塩分も少なく体に良く美味です。

わが家のお気に入り

国産若鶏の
スティックナゲット



真岡市 ほのほさん

娘のお気に入りです。離乳食が完了し幼児食になってからこちらを購入しました。最初は手つかみ食べだった娘も9月で2歳。親の手を借りずにスプーン、フォークを使いこなし、自分ひとりで食べられるようになりました。チキンナゲットは好物で、スティックが切れないようリピートしています。そのまま食べても、親子丼やパンに挟んで食べても、アレンジしています。「おいしいね〜!」とパクパク食べてくれる姿がたまらないです。

フリートーク

親子で自然体験企画

宇都宮市 はなももさん

自然環境に興味があります。子ども達の将来のため、少しでも良い環境を残してあげたいと思っています。子ども達にも伝えたいとは思いますが、なかなか話しても伝わらなかったり、興味をもってもらえなかったりする部分があります。

親子で体験する機会(生産者交流会、足尾での植樹など)があると、体験を通して自分で感じ、親が話すよりも、よりわかり理解してもらえるのではと思います。体験の場を提供してくださることがありがたいです。

日曜日のお茶漬け

佐野市 あいりママさん

日曜日の朝食は、旦那さんが作るお茶漬けです。コープで買った秋鮭あらほぐしと、かき醤油を使います。鍋のお湯が沸騰したら、かき醤油にほんだしを入れて汁は完成!ご飯の上に乗せたら、かき醤油にほんだしを入れて汁は完成!ご飯の上に乗せたら、かき醤油にほんだしを入れて汁は完成!

で、その上から汁をかけて完成!わさびを添えたらなおさらおいしい!私はこれでわさびが食べられるようになりました!

スイーツの誘惑

那須塩原市 匿名さん

コロナ禍、在宅勤務がメインになり、プライベート時間が増えて嬉しいのですが、同時に体重も増え、最近では子どもたちにも「ママ(体型が)ヤバイよ」と言われています(苦笑)。スイーツはセーブしようと思っても、コープのカタログが届くと、ついついスイーツのページから商品を選んでしまいます(笑)

楽しい投稿をお待ちしています!

テーマトーク、身のまわりの話題やくらしの知恵、お気に入りのコープ商品、簡単レシピ、誌面の感想など、皆さんの楽しい投稿をお待ちしています!

1月号テーマ

2023年チャレンジしたいこと

● 投稿の締め切りは11月8日(火)です。

※当日消印有効