

教えて! 「うちでは好評!」な、お弁当メニュー

ウインナー

共同購入で取り扱いはないけれど、店舗で売っているコープ皮なしミニウインナー(あらびきタイプ)が必須! これだけを買うために店舗へ行きます。大きさも味もこれでない。(岐阜市 うちのねずちゃんさん)

卵焼き

定番のものから、ふりかけや塩こんぶ、青のり等をいれます。時には、芯にカニかまやほうれん草を入れたり巻いたりして、飽きないように工夫しています。(岐南町 みるきーさん)

まめからくん

大豆で作っており、肉系が多くなりがちなので栄養バランスが取れる。手軽に使えるのも魅力です。(大垣市 TOMATOさん)



co-op 大豆で作ったから揚げまめからくん(和風醤油味)
凍 216g (標準12個)
本体価格 288円
税込価格 311円
次回予定 5月3週

チキチキボーン

チキチキボーン(甘辛ごま風味)は娘や主人が大好きです。(各務原市 ぼっぼちゃんさん)



チキチキボーン(甘辛ごま風味)
凍 370g
本体価格 798円
税込価格 861円
次回予定 5月3週

エビフライ

レンジでエビフライ。尻尾がないし、大変美味しく子どものお気に入りです。(関市 nobさん)



co-op レンジでサクッとひとくちえびフライ
凍 140g
本体価格 398円
税込価格 429円
次回予定 5月4週

コロッケ

プチコロッケは色々な種類があり、1口サイズで使いやすいです。(白川町 Towasさん)



co-op 北海道プチコロッケ(ア・ラ・カルト)
凍 320g (4種×4) 牛肉・コーン・かぼちゃ・カレー
本体価格 313円
税込価格 338円
次回予定 5月2週

スキマ対策にオススメの一品



とても栄養があり、色がきれいなゆでブロッコリー。いためてもよし、そのまま塩を振ってもよし。(郡上市 えくぼさん)

ゼリー容器の中に入ったもずくはとても気に入っています。(岐阜市 ひなさん)

枝豆は、さやのまま隙間にいれると色もきれいで良いです!(恵那市 くわじさん)

エビシュウマイは隙間を埋めるのにピッタリ!子どもなら大学イモがピッタリ。(可見市 たけちゃんさん)



お弁当用もずく(ミニカップ)(三杯酢)
凍 180g (18×10)
本体価格 280円
税込価格 302円
次回予定 5月2週



ミニカリ! 大学いも(九州産さつまいも使用)
凍 170g
本体価格 328円
税込価格 354円
次回予定 5月3週



co-op 塩吹昆布(北海道産昆布使用)
60g
本体価格 237円
税込価格 255円
次回予定 6月3週



co-op かつお削りパック
40g (2.5g×16)
本体価格 258円
税込価格 278円
次回予定 5月2週

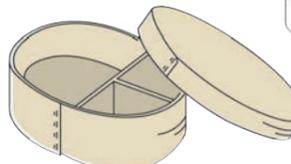


“ クローズアップ わたしの逸品 ”

どんなお弁当箱を使っているの?

選ぶ基準は食洗機にかけられるかどうか。食洗機で洗えると便利だからです。(瑞穂市 やままっ子さん)

旦那がよく食べるので、ご飯が茶碗2杯分くらい入るような大きめサイズを使っています。(高山市 ゆうママさん)



パッキングがしっかりしていて、でも取り外して洗える物。男の子は弁当袋を逆さにすることもあり、汁もれ注意です。(下呂市 温かい風さん)



子どもの大好きなキャラクターのお弁当箱。お弁当箱を見るだけでテンションが上がるらしく、もりもりたくさん食べてくれます。(高山市 たーちゃんさん)

飛騨高山の春慶塗の曲げわっぱ弁当箱です。入れ物が豪華(高価)だと中身が良く見えます。(可見市 元祖チャコちゃんさん)

みんなはどうしてる?おかずの汁もれ対策

キャベツのサラダなどにレーズンを入れたり、煮物は濃い目に作って汁を切って詰めます。(大垣市 けいなゆさん)

油や汁を吸い取るおかずカップを使っています。(可見市 ミコちゃんさん)

ほうれん草の和え物やブロッコリーを入れるとき、少し塩昆布を使って味付けをすると水分を吸ってくれます。(恵那市 まんさくさん)

おかずカップの底にとろろ昆布やかつお節を敷いて水分を吸収させます。(土岐市 ムーミン大好きさん)

お腹が空いたお昼休み、お弁当のフタを開けるときはなんだかワクワクしますよね。今回は毎日のお弁当作りに便利な生協の商品や、汁もれ・隙間対策のアイデアを組合員さんにお聞きしました!

きれいに詰めておいしさUP!!
明日から使えるお弁当アイデア