おすすめの本

60歳を過ぎ、どんな洋服を着ればいいのか迷います。そんな時、本屋さんで出会った1冊でした。年2回発行され、素人の方がモデルになっています。髪型、靴、バッグ、アクセサリー、全体像がみられてウキウキします。

高山市 ナースバーバーさん

大人になったら、着たい服／主婦と生活社

社会人になってからでも夢を諦めなければ実現可能だ、ということの素晴らしさに感動しました。自分の敵は、だいたい自分。夢があっても「無理だろうな」となまけたりして、足を引っ張るのは自分の心です。

山県市 ゆかりんさん

宇宙兄弟／小山宙哉:著／講談社

クイズに答えてプレゼントをもらおう！ おたより募集中！！

募集中の投稿テーマ

しゃべっChao！(P.11) 子どもの頃の憧れ

5月5日は子どもの日。あなたは子どもの頃、何に憧れていましたか？

料理(P.7-8) アボカドを使った料理

栄養価がとっても高いアボカド。色々と活用できますが、あなたのおすすめ料理は何ですか？

キリトリ

DEKO応募・おたよりシート

①～⑤を明記の上、ハガキに貼って送ってください。

① 今月のクイズ　完成した言葉は？ ▶▶▶▶

⑤ 郵便番号・住所・氏名・年齢(差し支えなければ)・電話番号

フリガナ おなまえ	年齢	ペンネーム
〒 ご住所		電話番号

クイズ　組み立てるとできあがる二文字熟語は？

クイズに応募いただいた中から、抽選で10名様にコープ商品をプレゼントいたします。

2月号の答え **合格**

漢字パズル

今月のプレゼント

〈防災食〉
新・食・缶ベーカリー
いちごをプレゼント！

はがき・FAX・メールでのご応募

以下の項目をご記入のうえ、下記宛先までお送りください。

① クイズの答え(クイズのみの応募も可)
② 身近な話題　③興味をもった記事名とその感想
④ 募集中のテーマへの投稿
⑤ 郵便番号・住所・氏名・年齢(差し支えなければ)・電話番号

※ 当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。
※ 投稿はDEKOやその他コープぎふが発行する広報物で紹介することを前提にさせていただくため、採用に際して投稿者への連絡は行いません。ご了承ください。

スマホ・パソコンでのご応募

■ コープぎふホームページ「DEKO クイズ応募フォーム」より
■ 右記のコードより ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶

宛先はこちら

はがき　〒509-0197 各務原市鵜沼各務原町1-4-1 コープぎふDEKO編集部
FAX　058-370-6860
e-mail　pr-coopgifu@tcoop.or.jp

応募締切　2021年3月12日(金)到着分

※ 投稿、応募の際にご記入いただいた個人情報はプレゼント発送等の目的の為のみに利用させていただきます。

ミールキット　DEKOモニターがミールキットを使ってみました！

時短DE手料理

油淋鶏セット(野菜添え)

(2人前 蔵)

本体価格 630円
税込価格 680円
次回予定 3月4週

いつ使った？:夕食
足した食材:きゅうり、しめじ、トマト、鶏もも肉、ソーセージ

美濃加茂市 クーさん

調理時間目安 10分

セット内容
肉:チキン竜田揚げ 2枚
野菜:50g(レタス・グリーンリーフ)
たれ:油淋鶏用のたれ

≫ 食べてみて

たれを味見して、子どもには辛いかなと思い、少しだけかけてみましたが、あら不思議、美味しくいただけました。6才の娘が、もっと食べたいといったので、家にあったもも肉を焼いて、残りのたれをかけたものをだしたら、それも美味しく食べていました。

≫ 作ってみて

油で揚げるのではなく、フライパンで両面を焼くだけでできました。参考時間どおりで、時短できました。

チキン南蛮セット(野菜付き)

(2人前 蔵)

本体価格 690円
税込価格 745円
次回予定 3月5週

いつ使った？:夕食
足した食材:なし

池田町 ごへんさん

調理時間目安 10分

セット内容
肉:チキン竜田揚げ2枚
野菜:100g(キャベツ)
たれ:チキン南蛮のたれ
ソース:タルタルソース

≫ 食べてみて

南蛮のたれは酸っぱすぎず、甘すぎず食べやすかったです。タルタルソースは玉ねぎなどの具材が大きくて、マヨネーズメインではなく野菜メインのような感じでした。それだけ食べても、くどくありませんでした。

≫ 作ってみて

お肉は前もって揚げてあるので、ちょっと揚げて、たれをかけるだけでよかったです。

「DEKO」をいっしょにつくりませんか？

2021年度 DEKOモニターさん大募集！

DEKOモニターって何をするの？

- 毎月DEKO発行後、モニターアンケートでご意見やご感想、設問にお答えいただきます。
- パソコン・スマートフォンからもご参加いただけます。
- 商品モニターなどにご参加いただけます。
- 産地やメーカーなどの取材に同行していただけます(参加者を募集します)。
- 楽しいモニター交流会も予定しています♪

※新型コロナウィルス感染拡大状況により、内容が変更となる場合があります。

モニター期間　2021年4月～2022年3月

＊お申し込みいただいた方全員にご参加いただけます。
＊いつからでもご参加いただけますが、今回ご応募いただいた方は2021年4月からスタートしていただきます。
＊モニターアンケートを提出いただいた回数に応じて薄謝を進呈いたします。

締め切り　3月5日(金)

＊ 現在DEKOモニターにご参加いただいている方は、モニターアンケートで継続の有無をお聞きしますので、申し込みは不要です。

お申し込み方法

① はがき、またはFAX

①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号をご記入の上、下記までお送りください。

はがき　〒509-0197 各務原市鵜沼各務原町1-4-1 コープぎふ DEKOモニター係 宛
FAX　058-370-6860

② パソコン・スマートフォン

コープぎふホームページ「DEKOを読む」から「DEKOモニター募集」ページにお入りいただくか、または右のコードを読み取りいただき、お申し込みページに必要事項をご記入の上、送信してください。

お問い合せ先

コープぎふ DEKO編集部(炭床・穴井)
TEL：058-370-6875
e-mail：pr-coopgifu@tcoop.or.jp

＊ 応募の際にいただいた個人情報はDEKOモニター活動の為のみに使用させていただきます。

わたしのひとこと

主人と私がジムに行けなくなり、自宅に筋トレの器具が増え、息子まで筋トレを始めました。家族全員、マッチョになりそうです。| 可児市 プロテインさん |