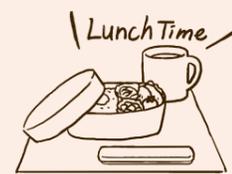


わが家でランチが楽しみ!

人気のお弁当



春は新生活がスタートする季節。「栄養バランスを良く」「彩りもキレイに!」「飽きのこないメニューで」などなど、家族のお弁当作りに頭を悩ませている方も多いのではないのでしょうか? 毎日のお弁当作りに役立つヒントを組合員にお聞きしました。

組合員に聞きました!

Q お弁当作りの悩みは?

1 メインのおかずが何もない!

朝は卵焼きやウィンナーを焼くだけで、あとは前日の残りのおかずや煮物を入れます。前日が外食やテイクアウトだとメインのおかずが何もなく困ります。(岐阜市 トモコさん)

2 彩りが悪いのが悩みです!

少しでも品数を減らすために、場所を取るおかずを1品入れるのですが、野菜炒めだと色が悪く、いつも茶色系になってしまいます。(大野町 よっしーさん)

3 副菜がワンパターンに!

赤→トマト、黄→卵、緑→ブロッコリーになりがちなので、他の鮮やかなおかずが知りたいです。(大垣市 けいなさん)

明日からすぐできる!!

困った時の時短レシピ



カボチャのチーズ焼き

カボチャを5mmくらいにスライスしてアルミホイルに並べパルメザンチーズをかけてオープンで焼きます。お好みで塩こしょうを少々。(岐阜市 はるるん♪さん)

人参と大根のきんぴら

おでんで残った大根の皮と人参できんぴらをよく作ります。一味を入れて少しピリ辛に。(可見市 あいあいきつずさん)

きんぴらゴボウの作り置き

冷凍の惣菜もいいけど、きんぴらゴボウを大量に作って、一回分ずつラップで包んで冷凍保存していました。(大野町 あんあんさん)

お好み焼き風目玉焼き

くずし目玉焼きの上に紅生姜、鰹節を乗せ、ひっくり返して焼き、ソースで味付けしてお好み焼き風に。(多治見市 Piimamさん)



ピーマンの塩昆布和え

ピーマンの千切り+塩昆布+ごま油。小さめのシリコンスチーマーに入れてレンジで1分チンします。(山県市 やこさん)

ハム&チーズエッグ

ハムを焼き、その上に卵、そしてスライスチーズ、ハムのをせ、ひっくり返す。3・4等分に切るで断面がピンク・白・黄色、とカラフルで娘の友達にも評判が良かったです。(坂祝町 ゆりまさん)



ちくわの青じそチーズ巻き

ちくわ1本、スライスチーズ1/2枚、青じそ1枚、マヨネーズ適量。ちくわ、チーズ、大葉を縦半分に切ります。ちくわの溝に上下2センチ空けてマヨネーズを絞ります。その上に、大葉、チーズのをせ、端からクルクルと巻き、爪楊枝をさします。(可見市 さゆなおまさん)



お弁当にオススメ!!

コープで

プラス

おかず品の

冷凍ポテト&ナゲット

大人用のお弁当には冷凍食品のチキンナゲットを入れてます。いざという時のために冷凍庫に常備。子どもにはアンパンマンポテトを入れます!(中津川市 いちごママさん)



それいけ!アンパンマンポテト

凍 237.5g (平均19個入)
本体価格 278円
税込価格 300円
次回予定 4月2週



キャロット型のはんぺん

ニンジンのかたちをしたはんぺんを買ったのですが、すごくいいです!^_^ (揖斐川町 みりんさん)



キャロットさつまちゃん(さつま揚げ)

凍 140g
本体価格 348円
税込価格 375円
次回予定 5月2週



いんげんのおひたし

緑を足したい時は冷凍野菜を使用。さやいんげんは手で適当な長さに折って、めんつゆを少し垂らしてからレンジ。すぐできます。(岐阜市 うちのまちゃんさん)

十勝のいんげん

凍 200g
本体価格 238円
税込価格 257円
次回予定 4月2週



4種のプチコロッセ

三角や丸など、形も味もいろいろで、一袋あると重宝します。(大垣市 TOMATOさん)



北海道プチコロッセ (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 308円
税込価格 332円
次回予定 5月1週



ゴボウの和え物

冷凍の千切りゴボウはとても便利です!チンして一味マヨで和えます。(中津川市 アリスさん)

北海道千切りごぼう

凍 200g
本体価格 278円
税込価格 300円
次回予定 4月2週



使い切り煮豆

2連パックの煮豆をよく利用します。2日ほどで使いきれ、ちょうどよい量です。(多治見市 くらぼんださん)

北海道のきんとき豆

(たべきり2個パック)
蔵 160g (2個)
本体価格 198円
税込価格 213円
次回予定 4月2週



気になった商品はコチラから▶



e*7



)