

岐阜市 加藤さん

レタスと卵の蒸し焼き

作り方

- ① フライパンに油を薄くひき、ベーコンを並べる。
- ② レタスは洗って手でちぎり、ベーコンの上に敷きつめる。
- ③ 卵を割って落とし、塩、こしょうをして蒸し焼きにする。



せいきょうヨーグルト
冷蔵 500g 185円
企画予定▶毎週

神戸町 リボンさん

昨夜のリメイクホットサンド

作り方

- ① 食パンにポテトサラダをはさむ
- ② 食パンにマヨネーズを塗り、きんぴらごぼうをはさむ。
- ③ トースターで焼き色がつくまで焼く。

毎日の健康は朝ご飯から！
みなさんに
元気のなる朝食メニューを
おしえていただきました。

うちのあざみはん

恵那市 K・Tさん

自家製ふりかけ

作り方

- ① 大根菜はゆでて細かく刻み、炒る。
- ② ①と乾燥わかめ、じゃこ、ごまを混ぜ、しょうゆ、みりんて味付けする。



自家製ふりかけをつくり、
栄養のバランスをとるエ
夫をしています。
恵那市 K.Tさん

瑞穂市 Tさん

お味噌汁

作り方

- ① 高野豆腐と干し椎茸、乾燥わかめはそれぞれ水で戻す。高野豆腐は細い棒状に、椎茸は薄切りにする。油揚げも食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁を煮立たせ、高野豆腐と椎茸、油揚げを入れ、少し煮る。味噌を溶き入れ、冷凍小松菜とわかめを入れ、ひと煮立ちさせる。

乾物や冷凍野菜などを利用
して手早くたくさん品目をと
れるよう心掛けています。
瑞穂市 Tさん

毎日とはいきませんが、
いわしの梅煮はかなり
お気に入りです。
多治見市 ままりんさん

CO-OP 氷温造り
境港産いわし梅煮
冷凍 140g 368円
企画予定▶10月2週

時短簡単お味噌汁
干しシイタケはだしパック
と一緒に混ぜると旨みも
出ていいですね。
編集部



子どもが大好きです
大垣市 M・Fさん

ミニポテト 塩味
冷凍 500g 280円
企画予定▶10月3週(増量企画)

ミニポテト のり塩味
冷凍 500g 280円
企画予定▶10月1週

多治見市 トムママさん

ミートボールペーストのトースト

材料(食パン4~5枚分)

- テリヤキミートボール..... 1袋
- にんじん..... 50g
- たまねぎ..... 100g
- サラダ油..... 少々
- 砂糖..... 5~7g(お好みで)
- しょうゆ..... 大さじ1
- ソース..... 大さじ1
- 水..... 大さじ3
- 水溶き片栗粉..... 5g

作り方

- ① ミートボールをペースト状につぶす。
- ② たまねぎ・にんじんのみじん切りを油少々で炒め、しんなりしたらAを加え、さらに①を加えて火を通し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ パンに②のペーストを塗り、お好みで、コーンやパプリカ、ゆで卵などをのせてトースターで焼く。

テリヤキミートボール
(カルシウム強化)
85g×3 238円
企画予定▶
9月2週・3週・4週

生協のミートボールでつくる、万能ペーストです。
ウインナーでも、ちくわでもチーズでも何にでも
よく合います。
いろいろ試しましたが絶対生協のテリヤキミート
ボールがおいしいです。
袋のままミートボールをつぶすと手が汚れません。
多治見市 トムママさん

大垣市 柳瀬さん

和風スープ 卵さんちやく入り

作り方

- ① 油揚げを油抜きする。袋状にし、卵を割り入れ、口をつまようじで留める。
- ② だし汁に、酒、みりん、薄口しょうゆを加え、味を整えたら①を入れて煮る。
- ③ ②にキノコ、大根、にんじんなど季節の野菜を加え煮る。

具材は冷蔵庫にあるもので、
時々変わります。
大垣市 柳瀬さん



CO-OP ごま昆布
冷蔵 100g 198円
企画予定▶9月4週

ごま昆布のおにぎり

3才、1才の子どもも大好きです。
朝食にこれば大満足です。
恵那市 モコモコさん