

コープみらい ちば インフォメーション

次号発行 11月13日

編集 コープみらい 千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL:043-301-6684 FAX:043-301-6685 ホームページ コープみらい で検索!

ちばインフォメーションの紙面で募集している催し物、講座のお申し込みの際にお預かりした個人情報は、お申し込みの受付、詳しい資料やご案内の送付、必要なご連絡のために使わせていただきます。イベント等は、開催地域の天候や感染症等の影響により、参加者の健康と安全に配慮し中止させていただく場合があります。



お米をおいしく食べよう!

12 つくる責任
つかう責任



お米の消費が減り続けています。コープみらいは、子どもたちがこれからもずっと日本のおいしいお米が食べられるように、また豊かな田んぼの景色がこれからもずっと日本の風景として見られるように、日本の米づくりを応援しています。
今回はWebモニターのみなさんから寄せられた、手軽に作れるおにぎりをご紹介します。新米の季節にいろいろな具材を入れたおにぎりを作って、みんなでのお米をおいしく食べましょう。



行楽のお弁当に

間食に

いそがしい朝に

いろいろな具材を使ったわが家の自慢のおにぎり!

※写真のおにぎりはモニターアンケートをもとに編集部で作りました。

枝豆とチーズ

お好きな
チーズを
入れてね!

枝豆と刻んだチーズ、塩少々を混ぜたおにぎり。特に子どもが好きで炊きたてのチーズが溶けてお

揚げ玉とめんつゆ

青のいや
刻んだねぎを
混ぜても!

揚げ玉と削り節をめんつゆであえてごはん混ぜ、おにぎりに。さらに焼きおにぎりにすると子どもたちは大喜びです。

たくあんと韓国のに

お団子のように
一口サイズに丸めて
食卓に出すと家族は
とっても喜んでくれます。

細かく切ったたくあん、韓国のに、ごま油を混ぜて握るだけで完成!

おかかとマヨネーズ

調味料の量は
お好みで

おかかマヨは、削り節にマヨネーズを混ぜて、しょうゆをちょろり。小学生の頃から大好きな具です。

ボリュームたっぷりの具!

- **コープの冷凍唐揚げ** 1個を4等分に切って入れると食べやすく、ボリュームがあって腹持ちもいいので夫の昼食に毎日作っています。
- わが家では**しゅうまい**をおにぎりに入れます! おにぎり一つでおかずも一緒に食べることができ、忙しい日にぴったりです!

おにぎりの具 人気ランキング

※モニターアンケートをもとに集計しました。

1位 サケ

- 自分で焼いたサケをたくさん入れて豪華版にしています。
- ほぐした焼きサケと白ごまの混ぜご飯のおにぎりです。のりではなく青しそを巻いてもさわやかおいしいです。

2位 梅

- 梅ひじき ● 梅干し+チーズ

3位 昆布

- 30代後半くらいから昆布のおにぎりがとっても好きになりました。



問い合わせ

コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL 0120-925-036 9時~17時(土・日・祝日休み)