

# Mail Box



今月のテーマ

「わが家のあったか料理」

## 豚汁

つくば市 PNまり

旦那が唯一つくってくれる豚汁です。私と旦那、まだ7カ月の娘の3人家族なのに、鍋いっっぱいにつくってしまいます。食卓に3〜4日は並びます。豚汁はとてもおいしく、つくる量も愛情も大盛りです。出まがる度に量を見て、2人で爆笑してしまう、わが家のあったか料理です。

## 大根と手羽の煮物

ひたちなか市 PNノンママ

大根と手羽の煮物をよく作ります。お酢を入れてるので、さっぱりしていて、お肉はホロホロになっているし、甘酸っぱい味でご飯がすすみます。

## トマト煮込みハンバーグ

古河市 PNもち

急いでいる時にピツタリのトマト煮込みハンバーグ！トマト缶を鍋に入れ、コープの冷凍ハンバーグ、ウインナー、玉ねぎ、ジャガイモなど好きな野菜を入れて、煮込みながら味を調えます。ハンバーグとウインナーが大好きな子どもたちが、この料理の時だけは野菜も一緒にパクパク食べてくれます！

## CO・OP 讃岐カレーうどん

日立市 PNうっかり桃花

讃岐カレーうどんは、簡単で味もよく、家族みんな大好きです。土鍋で作るのが、わが家流！熱々のまま食べられます。残った汁にご飯とろけるチーズを投入し、少し加熱するとカレーチーズリゾットの出来上がり!!

## ロールキャベツシチュー

取手市 PNはるはる

あったか料理は、玉ねぎたっぷりミックスベジタブルのロー

ルキャベツシチューです。貧血予防のためにカキを入れています。

## もつ煮

古河市 PNボンコマ

わが家のもつ煮は、野菜をたくさん入れます。ジャガイモ、玉ねぎ、大根、人参、ゴボウ、豆腐、長ねぎ、きのこ類。七味をたっぷりかけて、フーフーしながらいただきます。

## 湯豆腐

常総市 PN原坊

湯豆腐はシンプルで値段も安く家計も大助かり。薬味に鰹節、ねぎ、生姜、ニンニク、キムチ等、たくさん揃えます。ポン酢やごま油を垂らしてみたり、ごまドレッシングだとサラダ風になります。おすすめなのは、食べるラー油です。

## すいとん

日立市 山本美雪

すいとんです。大根、人参、ごぼう、ねぎなど、たくさん野菜を入れて、お肉も入れます。大きな

鍋で食卓にドーンと。好きなだけ取り分けて食べます。冬の定番料理で、片付けも楽ちんです。

## 和風グラタン

日立市 PNユニゾン

お正月に余った餅、玉ねぎ、ブロッコリー、ベーコン、ホワイ トソース、味噌、チーズで、和風グラタンをつくりまします。あつという間になくなってしまいます。

## うどん入り茶碗蒸し

牛久市 長沢直美

余り物の野菜とうどんで、大きなどんぶりを使得って茶碗蒸しをつくりまします。野菜の整理もでき、ポリウームたっぷり。熱々をフーフーしながら食べます。

楽しい投稿をお待ちしています

4月号テーマ  
桜にまつわる思い出

エピソードをお寄せください。  
写真やイラストを募集中!

●投稿の締め切りは2月10日(月)です。

## 2020年度「コープスマイル」読者モニターを募集します

いただいたご意見やアイデアは誌面作りに活かしていきます。

### 応募資格

いばらきコープの組合員とその家族の方で、1年間モニターを続けられる方。パソコンをお持ちで、インターネット環境が整っている方。\*初めての方を優先します。

### 応募方法

パソコンで、いばらきコープホームページからお申し込みください。

ホームページアドレス <https://ibaraki.coopnet.or.jp/>

\*スマートフォンからの応募は不可。

### 締め切り

2月16日(日)

詳しくは、いばらきコープホームページ「お知らせ」欄をご覧ください。

