



『コープの夕食宅配』をご利用いただき、誠にありがとうございます。今後のおすすめメニューと、ご利用者さまからご質問をいただきましたので、みなさまにもご案内させていただきます。

春のおすすめメニューをご紹介します♪

ぜひお試しください！！

(※都合によりメニューを変更させていただくことがあります。)

*2月24日(月) カロリーサポート 【銀ひらすの照り焼き】

クセのない上品な身質の銀ひらすを、照り焼きにしました。ご飯にぴったりのおかずです。

*2月24日(月) やわらか 【エビチリ】

毎回人気のエビチリです。

*2月25日(火) おかず 【天ぷら(エビ・かき揚げ・いんげん)】

お好みで別添の天つゆをかけてお召し上がりください。

*2月25日(火) あじわい 【豚しゃぶ】

別添のごまドレッシングをかけてお召し上がりください。ごはんがすすみます。

*2月26日(水) お弁当 【カツカレー】

人気のカツカレーが登場します。

*2月28日(金) おかず(小) 【肉じゃが】

和食の定番。人気のメニューです。

*3月3日(月) お弁当 【ちらし寿司・エビのマヨネーズソース添え】

ひなまつりに、ちらし寿司をご用意しました。人気のエビのマヨネーズソース添えと一緒に召し上がりください。

*3月4日(火) 食べごたえ4品 【ハムカツ(ソース付)】

ボリュームのあるハムカツです。お好みで添付のソースをかけてお召し上がりください。

*3月5日(水) いろどり8品 【牛すき焼き】

人気メニューの牛すき焼きをお楽しみください。

*3月7日(金) あじわい 【鶏の竜田揚げ】

添付のおろし大根ポン酢で、さっぱりとお召し上がりいただけます。

◆ご質問①

ラップ包装を剥がす時に、お弁当箱を傾けてしまい汁がこぼれてしまいました。こぼれない開け方はないのでしょうか？

<推奨> ラップ包装の剥がし方



①平らな食卓などに置き、片方の手で弁当箱を押さえます。



②もう片方の手指で、ラップの重なっている部分を掴みます。



③ラップを下に向けて引っ張ると、簡単に破れます。

◆ご質問②

「お弁当コース」を利用していますが、食べる際、容器ごと電子レンジで温めることに抵抗があり、毎日冷たいまま食べているせいか、ご飯が硬く感じます。電子レンジで温めても大丈夫でしょうか？

<回答>

・電子レンジをせずに冷たいままお召し上がりになると、ご飯も硬くおかずもおいしくありません。**ぜひ、電子レンジで温めてお召し上がりください。**なお、容器は電子レンジ対応ですので、ご安心ください。

【目安】500Wで2分程度

(お使いのレンジのワット数をご確認の上、調整してください)

※詳しくは、献立表をご覧ください。

◆ご質問③

「冷凍おかずセット」を電子レンジで温めても、大きな食材は中まで温まりにくいことがあります。何か良い方法はないのでしょうか？

<回答>

・Aセットは、シールフタを点線まで開けてレンジで加熱後、1～2分はシールフタを剥がさずに蒸らしておくと中まで温まりやすくなります。

・BセットとCセットは、レンジで加熱後、1～2分はラップを剥がさずに蒸らしておくと中まで温まりやすくなります。



* 川柳コーナー *

1月号で募集した『趣味』の川柳を、たくさんのご応募の中からいくつかご紹介させていただきます。

☆絵手紙の ゴム印あげる ヘルパーに	堺市	88才
☆90才 やっと覚えた 将棋さし	堺市	90才
☆趣味散歩 ここまでこいと ネコがよぶ	阪南市	87才
☆頭冴え 今日も解けると 教独を	堺市	71才
☆ナンプレに 時を忘れて コツを知る	堺市	93才
☆今日もまた ケンカしながら 二人たび	堺市	85才
☆料理写真 LINEで孫に 自慢する	熊取町	85才
☆今年こそ パソコン習う 楽しみで	羽曳野市	81才
☆ボウリング 経験積み程 点伸びず	堺市	80才
☆朝散歩 昼マージャンで 夜は歌	和泉市	77才
☆八十で 押し活小説 書き始む	堺市	80才
☆絵画の上達 ひたすら名画 まねるべし	堺市	60才
☆碁がたきと 週一打って ボケ封じ	羽曳野市	79才
☆飛距離落ち むかしはもっとと 素振りする	堺市	75才
☆花咲けば 携帯に入れ 思い出す	富田林市	89才
☆十才から 始めた囲碁も 初級まま	岸和田市	79才
☆フェアウエイ 百切ゴルフ くいのと	堺市	87才
☆ゴルフ好き いつか達成 ホールインワン	和泉市	69才
☆カラオケで いつもの歌で 耳にタコ	東大阪市	72才
☆金剛山 もう一回は 登りたい	和泉市	89才
☆メーク好き 友の顔まで 腕だめし	富田林	78才
☆趣味多く 三日坊主も 前向きに	堺市	73才
☆五七五 ありて生き甲斐 わが余生	堺市	96才
☆人生の 励み満載 没頭す	堺市	57才
☆才も無く たまに載る句が 嬉し趣味	泉南市	79才
☆いつもだが 道具そろえて 終わる趣味	堺市	75才
☆米寿とや 川柳命 生かされて	阪南市	79才
☆コロナ渦に 趣味を邪魔され 今CDで	松原市	92才
☆今一度 詩吟お披露目 あれやかし	堺市	93才
☆孫の趣味 じいじの按摩に なれば良い	東大阪市	76才
☆趣味待てば 人生分厚く 生きれたか	東大阪市	76才
☆将棋さす まったばかりで もう呆れた	八尾市	58才
☆野球見る 見たい番組 録画する	泉佐野市	92才
☆寒暖差 負けじと励む デイ体操	貝塚市	85才
☆月一度 わなげの点数 上がります	貝塚市	73才
☆庭いじり 梅もほころび 気もなごむ	貝塚市	82才
☆言葉好き クロスワードは 30年	東大阪市	66才
☆ヘッドフォン 重低音で マーチ聴く	東大阪市	82才
☆グラウンドゴルフ 始めてはやくも 21年目	東大阪市	85才
☆ならいごと いつも楽しく 行ってます	岸和田市	75才
☆初夢に ダンスしている 夢を見た	岸和田市	83才

* ちょっとクイズコーナー *

2月14日は、バレンタインデーですね！お弁当コース、おかずコース、いろどりコースには、バレンタインメニューとして、ハートコロケが入っていますので、お楽しみに♪
今回は、チョコレートに関するクイズです！いくつか存じでしょうか？
答えはこのニュースを逆さまにすると、ご覧いただけます。



- 1 チョコレートの原料のカカオ豆の生産量1位の国はどこでしょう？
- 2 チョコレートが溶けやすいのは、一般的に何度でしょう？
- 3 日本に初めてチョコレートが伝わった場所はどこで、何時代と言われているでしょう？
- 4 板チョコに凸凹があるのは、なぜでしょう？
- 5 チョコレートの一人あたりの消費量が一番多い国はどこでしょう？

【答え】①ノルウェー ②28℃ ③江戸時代 ④砂糖 ⑤アメリカ (2023年)

※キリトリ※

★ よろしければ、感想やスタッフへの励ましのメッセージをいただけると幸いです。



★ 今回は『春』をテーマに川柳を募集します。
春と言えば、梅、桜が思い浮かびます。また、春は出会いと別れの季節でもありますね。
組合員みなさまは、どんなことが思い浮かびますか？たくさんのご応募をお待ちしています！

五

七

五

お住まい()市・町・村 年齢(歳)

※2月18日(火)までに、スタッフにお渡しください。ご不在の方は保冷箱に入れてください。

〈おことわり〉
ご応募いただいた川柳、ご意見・ご感想は、生協の発行する広告・ニュースなどに掲載させていただくことがあります。予めご了承ください。※スタッフにお渡しください。ご不在の方は保冷箱に入れてください。