

ボイス Voice

あなたとコープをつなぐフリーマガジン



夏休みのごちはやランチ

Goal.....夏休みのお昼ごはんは、
手間なくマンネリ打破しよう！

2024. 08

＼ お口に入れたらハンバーグ！ ／

こねないロコモコ

MENU

01

#夏休み

#ランチ

#ロコモコ



材料 2人分

□玉ねぎ…1/4個(約80g)

□合挽ミンチ…200g

□塩・こしょう…適量

□ナツメグ(あれば)

…適量

□油…小さじ2

□ケチャップ

…大さじ2

□ウスターソース

…大さじ2

□バター…10g

□卵…2個

□ミニトマト…適量

□アボカド…1/2個

□レタス…適量

□温かいごはん

…360g



下準備

1

- 玉ねぎはみじん切りに、ミニトマトは半分に切る。
- アボカドは皮と種を取り除き、スライスする。
- レタスは手でちぎる。
- 合挽ミンチに塩・こしょう・ナツメグを振りかけて混ぜ合わせる。

POINT

合挽ミンチはパックの中で下味をつけると、洗い物が減り時短になります。



焼く

2

フライパンを中火で熱して油をひき、玉ねぎをしんなりとするまで炒め、一度火を止めて、合挽ミンチを加えてさっと混ぜ合わせる。再び火をつけてからはしばらく触らず、焼き色がついてきたらヘラなどで裏返し、裏面も焼く。火が通ったら焼き汁は残して一度取り出す。

POINT

少しずつかたまりを残しながら両面を焼くイメージ。きれいに焼こうとはせず、崩れてもOKです！



ソースを作る

3

2のフライパンに熱湯(100ml・分量外)を注ぎ入れ、ケチャップ・ウスターソースを加えて混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせたらバターを加えて溶かし火を止める。



仕上げる

4

別のフライパンで油少々(分量外)をひいて目玉焼きを焼く。器にごはんを盛り付け、2をのせてレタス・ミニトマト・アボカドを添え、目玉焼きをトッピングする。3をかける。



＼ 卵焼き器でラクラク！ ／

丸めないたこ焼き

MENU

02

#夏休み

#ランチ

#たこ焼き



材料 2人分

□たこ(ボイル)…20g

□青ねぎ…適量

□キャベツ…10g

□こんにゃく(アク抜き済)
…15g

□たこ焼き粉…50g

□卵…1個

□水…150ml

□紅しょうが…適量

□天かす…適量

□ソース…適量

□マヨネーズ…適量

□青のり…適量

□かつお節…適量

□油…適量



下準備

1

- たこは細かく切り、青ねぎは小口切り、キャベツとこんにゃくはみじん切りにする。
- ボウルにたこ焼き粉・卵・水を入れて混ぜ合わせる。



焼く

2

- 卵焼き器を中火で熱して油をひき、ボウルの生地を流し入れ、周りが固まりはじめるまで焼く。



具材を入れる

3

- 青ねぎ・キャベツ・こんにゃく・紅しょうが・天かすを全体に散らし、手前半分にたこを散らしてのせる。



仕上げる

4

- 裏面がカリッと焼けてきたら、フライ返しなどで奥から手前に二つに折りたたみ、約2分焼いたら裏返し、さらに2～3分焼く。
- 食べやすい大きさに切り分けて器に盛り付け、ソース・マヨネーズ・青のり・かつお節をトッピングする。



好きな味を
自由に手作り♪

おうちで 屋台 スイーツ

バラエティ

味自慢

ベビーカステラ

味自慢



プレーン

カレー

抹茶

黒ごま

ココア

なんでも

味自慢

フルーツあめ

味自慢



ぶどう

キウイ

みかん

ミント

パイン

夏祭りでおなじみの味を、
家族の好きな味にアレンジ！

おうちでのんびり、
屋台気分楽しんで♪

いろいろな味を食べくらべ

バラエティ

味
自
慢

ベビーカステラ

味
自
慢



材料: 作りやすい分量

- ☐ ホットケーキミックス…400g
- ☐ 卵…4個
- ☐ 牛乳…250ml
- ☐ はちみつ…100ml
- ☐ みりん…大さじ2
- ☐ 油…適量

〈A〉

- ☐ カレー粉…小さじ2
- ☐ 抹茶…小さじ2
- ☐ 黒すりごま…大さじ1
- ☐ ココアパウダー…小さじ2

作り方

- 1 ボウルに卵を入れて溶きほぐし、はちみつ、みりん、牛乳、ホットケーキミックスを順に加え、その都度泡だて器で混ぜ合わせる。
- 2 ①を5等分にし、1つはそのままプレーン用においておく。残りの4つに〈A〉をそれぞれ混ぜ合わせる。
- 3 たこ焼き器を低温(約140℃)で加熱して油をひき、穴の半分に②の生地を半量を6分目まで流し入れ、約1分～1分半焼く。
- 4 ②の残りの生地を別の穴(③と同数個分)の6分目まで流し入れ、約1分焼く。(このとき③は焼いたままです。)
- 5 ③の生地の端を竹串などでさして穴から取り出し、逆さにして④の生地にかぶせていく。転がしながら全体をまんべんなく焼く。

★生地をかぶせるときは、まだ中が固まっていないのでなるべく手早く行いましょう。

★周りにはみ出した生地は、少し固まりはじめてから中に入れ込むときれいに仕上がります。

★竹串などでさし、生地がつかなければ焼き上がりです。

定番から変わり種まで

なんでも

味
自
慢

フルーツあめ

味
自
慢



材料: 作りやすい分量

- ☐ 砂糖…200g
- ☐ 水…50ml
- ☐ お好みのフルーツ
(みかん・ぶどう・
キウイ・パイン・
フルーツトマトなど)
…適量

作り方

- 1 フルーツはお好みで食べやすい大きさに切り分け、ひとつずつ表面の水気をキッチンペーパーなどでよくふき取る。数個ずつ竹串にさす。

★皮のないフルーツ(キウイ・パインなど)は表面に水気が多いと飴が固まりにくいので、キッチンペーパーなどでしっかり水気をふき取りましょう。
- 2 鍋に砂糖と水を加え、かき混ぜずに15分ほど中火にかける(目安は160℃)。ふつふつと煮立って、とろみがついてきたら弱火にする。

★砂糖と水はかき混ぜると結晶化し、ざらざらとした食感になるので絶対にかき混ぜないようにしましょう。鍋をゆするのOKです◎
★飴に絡めた竹串を冷水につけて取り出し、しっかり固まっていればOKです。
- 3 ②をスプーンなどですくって①の全体にかけ、手早くまんべんなく絡める。
- 4 クッキングシートに並べて常温で15分以上置いて固める。

★時間がたつと飴が溶けやすくなるため、なるべく早めに食べましょう。

＼ 今月のおすすめ ＼

Osaka love

50
いずみ市民生協

50周年記念商品

いずみ市民生協は2024年11月で創立50周年 を迎えます。

50周年を記念し、地元大阪の名産品を活かした商品開発をおこない、
地産地消をすすめることで持続可能な社会への貢献を目指します。

＼ こちらの3品は8月中旬ごろから発売開始！ ＼



いずみつ
はちみつ

透明度が高く、
味・コクはさっぱりしつつも、
後にくる上品な
甘味が特徴的です。



ダリヤ



いずみつ
はちみつ
食べ比べセット

ダリヤ・アカシア・百花蜜の
3種類のはちみつが楽しめる
食べ比べセットです。



アカシア

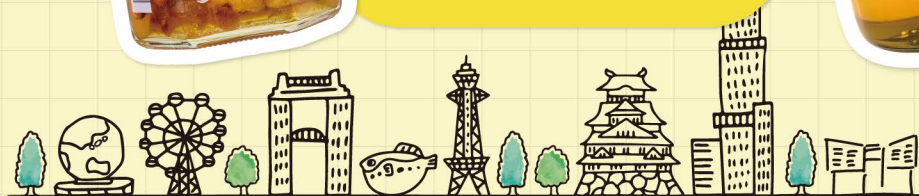


百花蜜



いずみつ
はちみつ入りナッツセット

ローストした有機ナッツと、
和泉市産の低農薬レモンと
柚子のピールをはちみつで
漬けました。



※はちみつは一歳未満の乳児が摂取しないようにして下さい。

みんなの気持ち、つながるお店。

私たちは6つのコンセプトで、地域のみなさまから産地や環境へと
気持ちがつながる品々を、地元や全国各地、世界からお届けします。



エシカル消費で
みんなの笑顔を応援♪



おすすめ Coop 商品で
毎日の暮らしを応援♪



生産者とつながって
がんばる産地を応援♪



ヘルシーライフ

低カロリーや美容など
健康な暮らしを応援♪



全国各地の逸品で
味わう喜びを応援♪



カンタン・便利で
忙しいあなたを応援♪

もったいないをありがとうに

12 つくる責任
つかう責任

フードドライブ

お店に
常設

コープのお店(深阪店・久米田店を除く)
では、フードドライブを常設で実施しています。
ご家庭であまっていて食べきれない食品を
お店の**ふーどばんくBOX**に入れてください。
ご提供いただいた食品は
認定NPO法人ふーどばんくOSAKAを通じて、
子ども食堂や福祉施設など、
食品を必要としている団体や施設などに届けられます。

ふーどばんくBOX



寄付していただきたい食品

2か月以上賞味期間の残っている常温保存可能な食品

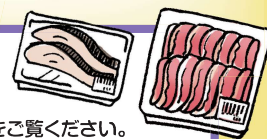
- 未開封で包装や外装が破れていないもの
- 製造者または販売者が表示されているもの
- 賞味期限が記載されていて、期限切れまで2か月以上あるもの(砂糖・塩・お米はこれに限りません)
- 成分表示・アレルギー表示のあるもの
- 常温保存が可能なもの(アルコール類はみりん・料理酒のみ受付)

(例) 米/乾麺/調味料/缶詰/インスタント食品/レトルト食品/海苔/ふりかけ/菓子
緑茶/コーヒー/粉ミルク/離乳食 など



受付できない食品

- 賞味期限が2か月を切っている食品
- 開封されているもの、包装が破れているもの
- 生鮮・冷凍・冷蔵食品
- アルコール類(みりん、料理酒除く) ※詳しくは店内設置のチラシをご覧ください。



フードドライブのしくみ

ご家庭
使わない食品



コープのお店
ふーどばんくBOX



認定NPO法人ふーど
ばんくOSAKA

食品の回収、
支援団体等へ食品の提供



支援先

福祉施設や
子ども食堂などで活用



コープのお店の「ふーどばんくBOX」にご提供いただいた食材寄付
(コープ深阪店・久米田店を除く)

2024年 4月～6月実績 ▶ 商品個数 **3,811品** 重量 **1,118,91kg**

お問い合わせ 地域活動推進部 地域活動グループ

TEL 072-232-5029 (平日 9:30～16:00)