

余った
にんじん・ピーマンで
つくる!

ココ
なにを入れる!?



お弁当の

スキマおかず!

4月号のテーマ

冷凍食品や常備菜、
晩ごはんの残りを詰めても、
空いてしまうお弁当の“スキマ”。
サッと作れてパッと詰めるだけの
「スキマおかず」が強い味方！
ちょっと余った野菜の使い切りや、
お弁当の彩りにもぴったりです。



にんじんのツナマヨ和え



ピーマンとしらすのペペロン風

※気温が高くなると、お弁当が傷みやすくなります。ごはんやおかずはしっかり冷ましてから詰めたり、持ち歩きには保冷剤や保冷バックを活用して安心して食べられるよう対策しましょう。

にんじんのツナマヨ和え



にんじんはピーラーで
スライスするので
包丁いらず!

材料 [作りやすい分量]

- にんじん…1/2本 (約100g)
- 塩…少々
- ツナ(水煮)…約70g
- マヨネーズ…大さじ1
- めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ1

作り方

- 1** にんじんは皮をむき、
ピーラーでタテにスライスする。
塩を振って馴染ませ、
しんなりとしてきたら水気を絞る。
- 2** ボウルに軽く水分を切ったツナ、
マヨネーズ、めんつゆを混ぜ合わせる。
- 3** ②のボウルに①のにんじんを加え、和える。

ピーマンとしらすのペペロン風



ピーマンは手で割くことで
時短になり、調味料の
馴染みもよくなります。

材料 [作りやすい分量]

- ピーマン…2個(約60g)
- しらす…10g
- オリーブオイル…小さじ2
- おろしにんにく…小さじ1/2
- 塩…少々
- 一味唐辛子…少々

作り方

- 1** ピーマンはヘタと種を取り、
食べやすい大きさに手で割く。
- 2** フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、
ピーマンを入れてしんなりとするまで炒める。
- 3** しらす・塩を加えて混ぜ合わせ、
おろしにんにくと一味唐辛子を加えて
さらに混ぜ合わせ、火を止める。

|| 店舗NEWS! || 毎月 店舗のおすすめ商品などをご紹介します!

たまごがたっぷり! おすすめサンドイッチ

4/4(土)~ \リニューアル/

ふわふわ自家製たまごサンド

店内で焼き上げた“北海道産小麦のもっちり食パン”で

自家製たまごサラダをサンドしました。

たまご本来のまろやかな旨みと

ふわふわ食感が味わえるサンドイッチ。

※コープ深路店では、取り扱いございません。



4/4(土)~ \NEW/

ビーフメンチ&自家製たまごサンド

店内で焼き上げた“北海道産小麦の

もっちり食パン”にジューシーな

ビーフメンチカツと自家製たまごサラダを

サンドしたボリューム満点のサンドイッチ。

※コープ深路店では、取り扱いございません。



※商品は時期によって、取り扱いがない場合がございます。詳しくは、お近くの店舗にてご確認ください。

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♪



おすすめコープ商品で
毎日のくらしを応援♪



生産者とつながって
がんばる産地を応援♪



低カロリーや美容など
健康なくらしを応援♪



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♪