

ならコープとつくる、はなまるな明日。

はなまる通信

Vol. 45



発行/市民生活協同組合ならコープ 〒630-8503 奈良市恋の窪一丁目2番2号
ならコープコールセンター 0120-577-039
企画・編集/ならコープはなまる通信プロジェクト

※本誌の無断複製・転載を禁じます。



キッチンに長い時間立たなくても出来る、
ちょっと意外性のあるメニュー、作りませんか？
パパッとメニューを職員にききこみ調査。
簡単に作れるメニューを集めました。
ぜひおためしあれ！

ならコープ職員がレシピを紹介！

いつもの
コープ商品で

アレンジ料理

酢の物ベースでカンタン 酸辣湯風

●材料(2人分)

●酢の物ベース1袋、かに風味かまぼこ80g、にら20g、
溶き卵1個分、しょうゆ大さじ1/2、片栗粉小さじ2、
A＝＜顆粒鶏がらスープ大さじ1、水2カップ＞

●作り方

- 1 かに風味かまぼこは食べやすくさきます。にらは1cmの長さに切ります。
- 2 鍋にAを煮立て、汁気をきった酢の物ベース、かに風味かまぼこ、しょうゆを入れて煮ます。
にらを加えてひと煮し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を回し入れて火を止めて完成です。



パパッと
変身！



※写真は「eフレンズばくばく献立くん」より引用しています。



●maruyakaな味の
酢の物ベース
160g
本体 188円
(税込 203円)

具材
・緑豆春雨
・にんじん
・きくらげ



組織運営グループ
上田

冷凍焼きおにぎりとコーンスープの素で作る お手軽「濃厚チーズリゾット」

●材料(1人分)

●冷凍焼きおにぎり 2個、好きな粉末スープの素1袋、お湯100ml(スープの規定量より
少なめ)、●とろけるスライスチーズ1枚、(あれば)粗挽き黒こしょう少々

●作り方

- 1 大きめのマグカップや深めの耐熱容器に、レンジ調理した焼きおにぎりを入れます。
- 2 上から粉末スープの素をかけ、お湯を注いで軽くスプーンで崩しながら混ぜます。
- 3 とろけるチーズを上のにせ、電子レンジ(500w)で3分ほど、チーズがとろけるまで加熱します。
- 4 仕上げに粗挽き黒こしょうを振って完成です。

パパッと
変身！



●焼おにぎり
香ばし醤油
10個(450g)
本体 368円
(税込 397円)



レシピを考えた
無店舗事業企画部
大村

和ドレで！ ささみともやしのサラダ

●材料(2～3人分)

ささみ2～3本、もやし300g、きゅうり1本、ハム3枚、
ゆで卵(半熟)2個 ●野菜たっぷり和風ドレッシング

●作り方

- 1 ささみに酒・塩少々で下味をつけフライパンに少量の油を
引いて焼き、冷めたらほぐします。
- 2 もやしをさっとゆで、水を切り冷めます。卵は半熟卵に
なるようゆで、きゅうり、ハムは千切りにします。
- 3 ①、②の具を混ぜ合わせ、野菜たっぷり和風ドレッシングを
かけて完成です。

さっぱり食べやすいささみと
もやしのヘルシーサラダ！
野菜たっぷり
和風ドレッシングで素材の旨み
を引き立て、食卓に彩りをプラス。
ボリューム満点なのに
ヘルシーな一品です

パパッと
変身！



●野菜たっぷり
和風ドレッシング
500ml
本体 498円
(税込 538円)



レシピを考えた
組織運営グループ
阪上

誰も取り残さない地域社会を目指して ならコープは奈良県のすべての笑顔に寄り添います

はなまる通信の
ご意見ご感想はこちら



ならコープの産直に
ついての情報はこちら



SDGsの
取り組みはこちら



コープのエシカル
特集ページはこちら



実施期間

2026年 8月8日(土)～8月16日(日)



ならコープ
マスコット
ならっぴ

レンジでできる！ あんかけチャーハン

●材料(1人分)

●たまごスープ1袋、お好みの冷凍炒飯、
片栗粉、水、きざみねぎ(お好みで)

●作り方

- 1 お湯を入れたたまごスープに、水で溶いた
片栗粉を入れてとろみをつけます。
- 2 炒飯をレンジでチンします。
- 3 炒飯の上にとろみをつけたたまごスープを
上からかけ、お好みできざみねぎを
のせたら完成です。



パパッと
変身！



●たまごスープ
10食入
本体 678円
(税込 732円)

たまごスープのあんかけを
合わせることで、いつもの炒飯がまろやか&
しっとりとした食感に早変わり！
たまごスープのあんかけは、チャーハン
以外にも白ご飯やうどんにかけても
美味しいのでぜひ試してみてください！



レシピを考えた
人事総務部
東阪

白あえベースの手間なし！ お野菜も摂れるつくね

●材料

ビニール袋、●白あえベース1袋、
鶏ミンチもも肉200～300g、
マヨネーズ大さじ1、
塩こしょう少々、
生姜すりおろし(お好みで)、大葉、
サラダ油(焼き用)、
柚子ポン酢(仕上げ用)

●作り方

- 1 ビニール袋に鶏ミンチ、マヨネーズ、
塩こしょう、白あえベースを入れ混ぜ
込みます。(お好みで生姜すりおろしを
入れてもおいしいです)
- 2 熱したフライパンに油をひきます。
- 3 ①の袋の角を切り、フライパンにひと口大の
大きさに絞り出し、中まで火が通るように
焼き上げます。
- 4 皿に大葉を1～2枚敷いた上に焼けた
つくねを盛りつけ仕上げに柚子ポン酢を
掛けて完成です。

パパッと
変身！



●国産大豆の豆腐で
作った白あえベース
150g
本体 228円
(税込 246円)

材料にお好みで
枝豆などを入れると
色目も映えます



レシピを考えた
無店舗事業企画部
なくしま

※商品の仕様は予告なく変更となる場合がございます。 ※コメントはならコープ職員の感想に基づくものです。あくまでおすすめとしてお楽しみください。 ※商品価格は店頭での表示をご確認ください。

キリトリ線

教えて！あなたのおすすめ商品

ならコープのお店、ならコープ発行のカタログで利用したことのある商品の中から
あなたが他の方にも是非おすすめしたいお気に入り商品を教えてください

- このメッセージカードを切り取り、声を届ける商品と
メッセージをお書きください
- 共同購入・こまどり便・受取ハウスをご利用の
方は配達時、地域担当者にお渡しください
- お店をご利用の方は、店舗の特設メッセージ
BOXへ投函をお願いします。
(サッカー台もしくはサービスコーナーに設置)

教えていただいた商品やおすすめポイント・エピソードは、
カタログ・ホームページなどに掲載させていただく
可能性がございます。



二次元コードからも
ご回答いただけます。

推薦者

組合員番号

氏名またはペンネーム

おすすめの商品や食べ方、レシピ、お気に入りポイントやエピソードなどを教えてください