Ⓒハト麦入り さわやかブレンド茶 600ml **78**円（税込85円）

抽選券

6月25日(土)～27日(月)にサービスカウンターまでお持ちください。

夏前線到来！さっぱり食べて！飲んで！スタミナつけて！

夏のうまいもん

そうめん・うどん・そば

太陽製粉 **島原手延素麺** 300g **218**円（税込236円）

都北店 レジ・カウンター部門 内村 隆 さん

子どもたちがそうめん大好きです。このそうめんはコシがあっておいしく、値段もお手頃なのでよく利用します。ねぎ、おろし生姜、すりごまを入れると、さらにおいしいです。 宮崎市の組合員さん

みやざきco-op **ひむかのつゆ（ストレート・うまくち）** 500ml **270**円（税込292円）

出汁が効いているので、隠し味としても重宝しています。常備しておきたいです。 宮崎市のN・Sさん

はごろもフーズ **シーチキンマイルド** 70g **98**円（税込106円）

つゆにシーチキンを入れて食べると激ウマですよ！ 都城市の組合員さん

トッピングも火を使わずにできるのが嬉しいですね！

佐土原店をご利用のいのうえ 井上 ひとみ 様

信越明星 **信州ざるそば** 凍（流水解凍） 3食入 **328**円（税込355円）

時間がない時に便利です。お昼のちょっとした時間に、簡単に作れておいしいです。 宮崎市の組合員さん

凍 Ⓒ**ところろ芋（大和芋入り）** 40g×4 **328**円（税込355円）

凍 東京コールドチェーン **おくらとなめこの山芋和え** 50g×4 **298**円（税込322円）

凍 みやざきco-op **きざみ青ねぎ** 150g **188**円（税込204円）

凍 Ⓒ**香川県産小麦粉使用 本場讃岐うどん** 5食入 **298**円（税込322円）

凍 Ⓒ**コクと旨みのジャージャー麺** 2食入 **480**円（税込519円）

もっちり食感の平打ち麺にコクと旨みの味噌だれとほうれん草、白ねぎが入った本格的なジャージャー麺。レンジで手軽に調理できます。

ところてん・こんにゃく

ところてんと海藻サラダレシピ

材料（2人分）

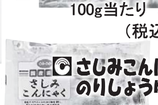
ところてん……200g
海藻サラダ……1パック（約50g）
きゅうり……1/2本
レタス……50g

〈ドレッシング〉
ポン酢……大さじ2
ごま油……小さじ2
砂糖……小さじ2
ラー油……小さじ1

① ところてんは水気を切っておきます。きゅうりは細切りにし、レタスは細かくちぎって海藻サラダと混ぜ合わせます。
② ドレッシングの材料を混ぜ合わせます。
③ 器に①を合わせて盛り付け、②をかけます。

海藻サラダ 100g当たり **298**円（税込322円）

マルキン **ところてんスイスイ 三杯酢・黒酢** 各210g **108**円（税込117円）



Ⓒ**さしみこんにゃく のりしょうゆたれ付** 118g **118**円（税込128円）

冷し中華

火を使わなくてもできるんです！

みやざきco-op **冷し中華 甘酢たれ・ごまたれ** 各160g **110**円（税込119円）

麺がもちもちで、たれも美味しくて麺との相性が良いですね。 日向市の組合員さん

東洋水産 **つるやか冷し中華 醤油だれ** 2人前 **198**円（税込214円）

ゆで調理も流水解凍も要りません！

財光寺店 水産部門 黒木 亜紗輝 さん

凍 ニチレイ **冷やし中華** 360g **398**円（税込430円）

特徴 レンジ調理だけで冷たく仕上がる独自技術で、手間なく簡単に冷え冷えのひと皿が楽しめます。特製醤油ダレと、煮豚、錦糸卵、きざみオクラ、紅生姜が入っており、彩りもきれいです。

フカベエッグ **太切錦糸** 50g **90**円（税込98円）

Ⓒ**かに風味かまぼこ** 82g **150**円（税込162円）

フードリエ **麺好亭キザミハム** 47g **108**円（税込117円）

凍 Ⓒ**中華くらげ** 50g **188**円（税込204円）

子どもたちは「食感がハムよりいい」と言っています。 小林市の組合員さん

ドリンク

毎朝、豆乳と甘酒を混ぜておいしく飲んでいます。 都城市の組合員さん

Ⓒ**国産大豆の無調整豆乳（フクユタカ）** 200ml **68**円（税込74円）

ヤマク食品 **蔵の甘酒（アルコール0%）** 180g **118**円（税込128円）

Ⓒ**ざくろ酢&クランベリー** 125ml **58**円（税込63円）

特徴 ざくろ酢にクランベリー、ぶどう果汁などをプラス。すっきりとした味わいです。

半夏生

はんげしょう 7月2日(土)

半夏生とは？ ①夏至から数え11日目。この時期に「カラスビシャク《漢名・半夏》」という薬草が生えることから名づけられました。 ②稲の苗がたこの足のように根づくようにとの願いから、たこを食べる習慣が始まりました。

梅酢たこときゅうりとわかめの酢の物

材料
梅酢たこ……1袋
わかめ……10g
きゅうり(輪切り)…1本
塩……小さじ1/2

① わかめを食べやすいサイズに切っておく。
② きゅうりは塩を振り、しばらくおいてから、水気をしっかり絞っておく。
③ ボウルに①・②と梅酢たこを調味液ごと加えてよく混ぜ合わせる。

毎年盛り上がっています！

あ印 **ひとくち梅酢たこ** 70g **368**円（税込398円）

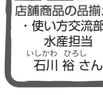
わかめ 100g当たり **158**円（税込171円）

夏のスタミナ源

惣菜コーナー

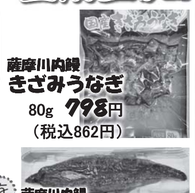
7月23日(土)は土用丑の日

うなぎ飯
特小 **148**円（税込160円）
小 **268**円（税込290円）
中 **368**円（税込398円）
大 **468**円（税込506円）
特大 **1280**円（税込1383円）

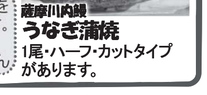


店舗商品の品揃え・使い方交流部 水産担当 石川 裕 さん

うなぎが細かく切ってあるから、お茶をかけてひつまぶしのように食べています。父は歯が悪いから助かっています。 日南市の組合員さん



薩摩川内産 **きざみうなぎ** 80g **798**円（税込862円）



薩摩川内産 **うなぎ蒲焼** 1尾・ハーフ・カットタイプがあります。

あなたのご意見ご要望に全力で応えます

お店を利用されて困っていることは何でも言ってくださいね。

レジ前の札はどうやって使うの？

レジ前の札はどんな時に出せばいいの？今まで使ったことがないんだけど…。

例えば、レジ袋（マイバッグなど）がない時に『レジ袋を買います』の札を出されると、聞き間違いもありませんし、スムーズですよ。

みやざき 宮脇店（宮崎市） レジ・カウンター部門 小森 玲子 さん

赤ちゃんせっけん、ありがとう！

生後間もない赤ちゃんを抱っこされた男性の組合員さんがみえました。

お誕生、おめでとうございます。組合員さんに赤ちゃんがお生まれになったら、「赤ちゃん石けん」をお渡ししています。よろしければお使いください。

中身：おしりふき ベビーソープ2個 ウエットティシュ

みやざき 宮脇店（宮崎市） レジ・カウンター部門 小川 香代子 さん

ありがとうございます！

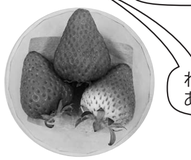
3個でいいんだけど・・・

組合員さんと子どもさんのお弁当の会話している時に、買い物カゴのいちごのパックが見えました。

もしかしてこのいちごもお弁当用ですか？

そうなの。３個でいいんだけど・・・。

ご希望の数だけご用意しますよ。



農産部門に持って行き、お願いしたら喜んで詰めてくれました。

わぁ～！助かりました。ありがとうございます！

いつでもお声かけくださいね！

日南店 畜産部門 武住 祥子 さん

３個パックにしてお渡ししました。

お弁当の容器が欲しい

※盛りつけのイメージです。

バラエティ弁当の容器だけ買えませんか？

大丈夫ですよ。

友人に、おもてなしのお弁当を作りたくて・・・。丁度良い容器だったのでお尋ねしてみました。助かります。ありがとう！

日南店 惣菜部門マネージャー 久保田 元気 さん

改善 『しらあえ』の野菜比率を見直しました

惣菜部門で年間を通してご利用いただいている『しらあえ』を改善しました。ほうれん草などの具材全体に、豆腐・みそ・練りごまの風味が行き渡るように、野菜の比率を見直しました。今回の見直しでより一層、おいしい『しらあえ』をご案内できるようになったと思いますので、ぜひご利用ください。

しらあえ 100g当たり **178**円（税込193円）

仕入開発部 惣菜担当 蓑田 安美 さん

ご用のある方は押してください

果物コーナーの呼び出しブザーが鳴ったので、買い場に行くと男性の方が待っておられました。

生協さんは、ボタンを押したらすぐ来てくれるんですね。驚きました。

みやざき 宮脇店（宮崎市） 農産部門 安留 美里 さん

呼び出しブザー

私、弁当のおかずはこうしてます

きゅうりとりんごの酢のもの

材料（2人前）
・きゅうり……1本
・りんご（中）……1/2個
・調味酢……大さじ2～3（お好みで増減）

作り方
① りんごは皮をむき、２つに縦割りして塩水につけておく。
② きゅうりは上下の先をカットし、ところどころ皮をむく。
③ きゅうりとりんごを千切りにする。スライサーを使っても良い。
④ 調味酢をふりかけて混ぜる。
※ きゅうりの塩もみは不要。超簡単、シャキシャキさっぱりで暑い日にはいいですよ。

都城市のM・Nさん

ミニお好み焼

冷凍「いかの切り落とし」が重宝しています。お弁当には、冷凍ほうれん草といかの切り落としをお好み焼き粉と合わせて、ミニお好み焼を焼いて、マヨネーズ、ソース、けずりぶし、青のり粉を添えて入れます。また、寒い日には、大根とじゃがいも、絹厚げ、糸こんにゃく、いかの切り落としをみりん、しょうゆ、砂糖で煮ます。冷凍室に「いかの切り落とし」を入れておくと便利ですよ。

宮崎市のH・Sさん

凍 **いかの切り落とし** 330g **298**円（税込322円）

ウインナーの豚肉巻き

肉食男子にオススメ。
① ウインナーソーセージに、豚肉のスライス（半分に切ったもの）を巻く。
② フライパンで焼く。味付けは塩こしょう多めがオススメ。

門川町のT・Sさん

黄色と赤の玉子焼

玉子焼きを焼く時、明太子を入れます。１パックが夫婦２人ではなかなか減らないので、よく使います。黄色と赤色でお弁当がパッと明るくなりますよ。

日南市のM・Sさん

高野豆腐の煮物

ひとくちこうや豆腐（だし付） 86g **160**円（税込173円）

前の晩に、高野豆腐にむきえだ豆を入れて、煮物を一品作っておきます。調味液も付いているので、とても簡単にできます。おいしいです。

延岡市のN・Kさん

価格は通常価格ですが、お楽しみ市3日間にお買い得価格になる商品もあります。 Ⓒマークは日本生協連、みやざきco-opマークはコープみやざきの開発商品です。