



手軽で簡単! 食べ方いろいろ! アレンジも楽しめる! あったかスープでもう一品!

やっぱり一番人気!



たまごスープを使って、おじやを作っています。水、ご飯、鮭フレークにたまごスープを加えて、鍋で煮込むだけで完成です。おいしいですよ!

小林店ご利用の組合員さん



レタスをちぎって、ちよい足しです。

日南店ご利用の組合員さん

このスープを使って白菜を煮たり、スープを軽く砕いて、炊き立てのご飯に混ぜたりしています。のりを散らすと、さらにおいしいです。

北小路店ご利用の組合員さん

アツアツご飯にかけて、雑炊みたいにして食べたりします。子どもが風邪をひいて、食欲のない時はいつもこれ。ごま油をちょっと落としても、おいしいですよ。

かおる坂店ご利用の組合員さん

レンチンしたおもちを加えて、簡単昼食にしています。

本郷店ご利用の組合員さん

組合員さんに聴きました
私のちよい足し具材

- 乾燥わかめ
- 野菜、きのこ類
(ボリューム&栄養をプラス!)
- すりおろした生姜
(あったまる~)
- ご飯
(もはや主食)
- 春雨
(小腹を満たしてくれる)
- おもち、パスタ 等々



◎ **たまごスープ** (フリーズドライ)
5食 **348円** (税込376円)
10食 **678円** (税込733円)

チキンベースのふんわりたまごのスープです。わかめ、かにかま、ねぎ入り。



人気No.2は本格中華!



◎ **ふかひれスープ**
(濃縮タイプ)
180g (3~4人前)
298円 (税込322円)

鶏がらをベースにふかひれと鶏肉、たけのこなどの具材が入った、卵1個で仕上げるスープ。

このスープに豆腐を入れると、子どもが喜ぶ。具たくさんにもなって、『おいしい!』って食べてくれるよ。

日南市の組合員さん

椎茸、えのきなどのきのこ類や、野菜をたっぷり入れて食べます。人参を入れると彩りも良くなります。

宮崎市の組合員さん



餃子を入れてもおいしい

人気の
クオリティ
シリーズも



◎ **北海道の帆立を味わう
クリーミーチャウダー**
(濃縮タイプ)

200g (2~3人前)

298円 (税込322円)

具材は帆立、じゃがいも、玉ねぎ。牛乳250ccを加えて仕上げるスープ。



人気No.3には和風のスープが
ランクイン!



◎ **もずくスープ** (フリーズドライ)
5食 **398円** (税込430円)
10食 **768円** (税込830円)

沖縄産もずく、鰹だしを使用した醤油味の和風スープ。



ゆず唐辛子をちょこっと入れて食べてます。特に冬は温まっておいしいです。

日南店ご利用の組合員さん

冷凍ほうれん草やたまご、豆腐などを足します。ご飯にかけて、お茶漬け風にして食べるのが好きです。

花ヶ島店ご利用の組合員さん

◎ **野菜の美味しいスープ**
(フリーズドライ)

4食 **398円** (税込430円)
8食 **788円** (税込852円)

キャベツ、玉ねぎ、小松菜、ねぎ、人参に、たまごを加え、中華風に味付けしたスープ。



温泉卵を入れたりします。

花ヶ島店ご利用の組合員さん



8g×6 **148円**
(税込160円)

野菜スープに「はるさめくるくるボール」を入れて、お湯を注ぐとおいしいのよ~!

都北店ご利用の組合員さん



◎ **真っ赤なトマトのスープ**
(フリーズドライ)
5食 **398円** (税込430円)

ご飯とチーズを追加して、イタリアンリゾット風で食べています。
柳丸店ご利用の組合員さん

白菜、ねぎ、ごま、椎茸、にらの5種の具材に、たまごが入ったキムチスープ



◎ **海鮮だしのキムチスープ**
(フリーズドライ)
5食 **448円** (税込484円)

私のおすすめは、海鮮だしのキムチスープを作ってご飯を入れて、その上にチーズをたっぷり乗せてチンするの!

宮脇店ご利用の組合員さん

揚げなすの旨みとコクに、生姜のアクセントを効かせた醤油ベースのスープ



◎ **揚げなすと生姜のスープ**
(フリーズドライ)
5食 **398円** (税込430円)

夕食の一品として出すときは少しボリュームが欲しいので、冷凍ほうれん草をチンして具たくさんにしています。

赤江店ご利用の組合員さん

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。

ちらし寿司のおにぎりが欲しい



組合員さん「今日はちらし寿司のおにぎりはないの？」

買い場を見ると、おにぎりはなかったのですが、ちらし寿司のパックはあったので、少し待っていただき、おにぎりにしてお渡ししました。とても喜んでいただけました。



ちらし寿司



ちらし寿司のおにぎり



さいこうじ
財光寺店（日向市）
惣菜部門
かわこえ
川越 かなめ さん

お持ち込みのお皿に盛り合わせができます



組合員さん「今日のおすすめは何ですか？」

門川 さん「もう少ししたら目井津の今朝どれの魚をご案内できますよ」

組合員さん「来客があるのでそれを購入したいわ」

門川 さん「それなら、ご自宅からお皿を持って来ていただければ、そのお皿に盛り合わせますよ！」

組合員さん「そんなことをしていただけるのですか!？」



日南店
水産部門
かどがわ きみひろ
門川 公洋 さん



と驚かれました。その後お皿を持って来られ、今朝どれの盛り合わせを造ってお渡ししました。数日後、ご夫婦が来店され、

組合員さん「先日の刺身の盛り合わせは素晴らしく、皆さんに喜んでもらえました」

と嬉しい声をいただきました。

豚小間を切ってもらえませんか



組合員さん「豚小間を小さく切ってもらえませんか？まだ小さい孫には、お肉は小さい方が食べやすいのよ」

新盛 さん「加工代がかかりますが、すぐにカットしてビニール袋にお入れしますね」



組合員さん「ありがとう、自分でカットすると時間がかかるので、助かります」

※豚小間切の加工代として、100g 当たり 10 円アップになります。他の肉の加工については、職員におたずねください。



あかえ
赤江店（宮崎市）
畜産部門
しんもり かずこ
新盛 和子 さん

どこの店舗でも返金・交換をいたします



組合員さん「コープの他のお店で玉ねぎを購入したら、傷んでいたのよ。コープみやざきは、そのお店じゃなくても返金・交換してくれるって、前に聞いたことがあったんだけど、交換してもらえますか？」

川上 さん「はい、交換できますよ。申し訳ありませんでした」



ほんごう
本郷店（宮崎市）
農産部門
かわかみ ゆきの
川上 雪乃 さん



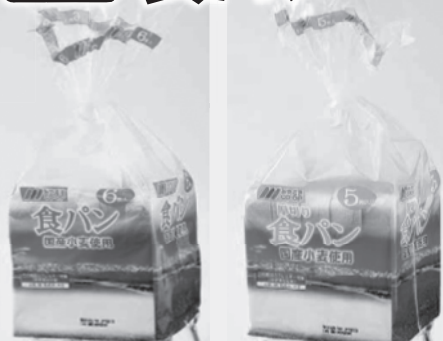
お詫びして、新しい商品をお渡ししました。とても喜んでいただきました。

リニューアル

組合員さんの声をもとに改善しました

みやざき
co-op

食パン



6枚切り・5枚切り
各 **218円**（税込236円）

みやざきコープの食パンが、組合員さんの声をもとにリニューアルしました。「食パンの耳がかたい」という声をいただきましたので、食べやすいかたさに調整しました。

また「ふんわり感が欲しい」という声もいただきましたので、食感も見直しました。

よりおいしくなった食パンを、ご賞味ください。



仕入開発部
パン担当
かねまる
金丸 しおり さん

10月のお楽しみ市は…

「辛い/だけどおいしい!」
そんな商品をご案内します

この案内が目印です⇒



10月号の抽選商品

🍜 麺きわラーメン 醤油
1食 **108円**
（税込117円）



◆10月24日（土）～26日（月）に、レジで当たった方だけに出る「ご案内カード」を、サービスカウンターまでお持ちください。商品をお渡しします。

私、ほうれん草はこうしてます

麺つゆほうれん草

材料

ほうれん草……………1束（約200g）
④麺つゆストレート……大さじ2～3

作り方

- ① ほうれん草はサッと茹でて水にさらし、水気をしっかり絞り、4cmにカットする。
- ② 保存容器（またはジッパー袋）に④を入れ、①を浸す。



宮崎市のM・Iさん（80代）

ほうれん草のたまごとじ

- ① ほうれん草を茹でて水にさらし、絞って好みの長さに切ります。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を軽く炒め、ちりめんじゃこを適量加え炒めます。
- ③ 溶き卵2個分を回し入れ、水分がほぼなくなるまで炒め、塩コショウを振ってでき上がり。



宮崎市のK・Sさん（60代）

ほうれん草の和えもの

ほうれん草を茹で、食べやすい大きさに切って水気を絞り、ツナ缶、塩昆布、ポン酢少々を混ぜるだけで、簡単にほうれん草の和えものができ上がります。



高鍋町のR・Mさん（60代）

ほうれん草を茹で、食べやすい大きさに切って水気を絞り、白菜キムチと和えたものが好きで、特に秋からの時期はよく食べています。



宮崎市のK・Kさん（50代）