

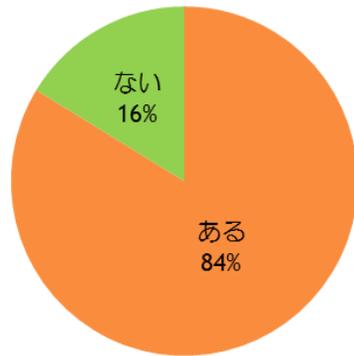
m i o 組合員モニターアンケートまとめ（4月6日送付分）

m i o 2月号とm i o 6月号で特集する「ワンプレートごはん」についてモニターさん 129人から回答をいただきました。いただいた「ワンプレートごはん」のアイデアは、m i o 6月号（5月25日発行）で紹介します！

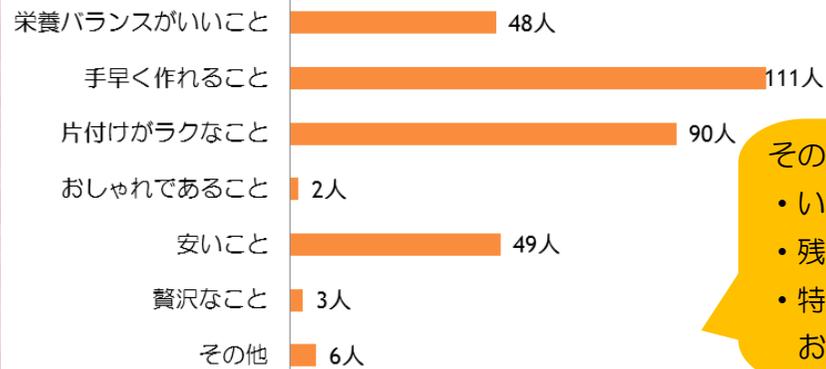
Q. 一人のお昼ご飯や栄養のバランスがいい簡単にできるランチについて聞きました。



一人でご飯を食べることが



一人で食べるごはんのポイント（複数回答可）



その他のポイント

- いろいろ
- 残り物をアレンジ
- 特別な材料がなくてもおいしいこと

こんなランチ食べてます！いただいたレシピをちょっと紹介

変わりそば：鍋に水とだしつゆを入れて煮立て、そば（乾麺）を入れて煮る。残り1分ほどのところで大量のネギとトマトを入れる。トマトの酸味がおいしい。

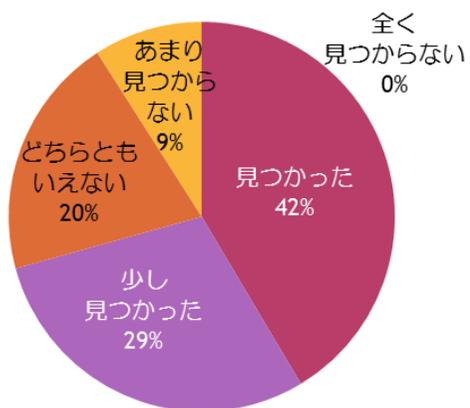
三つに仕切られたワンデッシュ皿に肉類、チキンや魚の缶詰、お浸し、煮物など、子どものお弁当や、前日に作った常備菜を少しずつ、彩りよくのせて、カフェごはん風に！

- 雑穀ごはん
- 豆類と挽き肉とお野菜を炒めて作るドライカレー（コープの大豆やミックスビーンズを使用。野菜は小さめの角切り。挽き肉と野菜をしんなりするまで炒めて豆類を加え、カレー粉コンソメで味付け。小麦粉を少し加えてさらに炒め、ケチャップ、ウスターソース等で味を調える。）
- 生野菜サラダ、ヨーグルトを添える



Q. m i o 2月号を読んで

m i o 2月号で試してみたいことが



試してみたい!

◆わが家のとっておきスープ (特集)

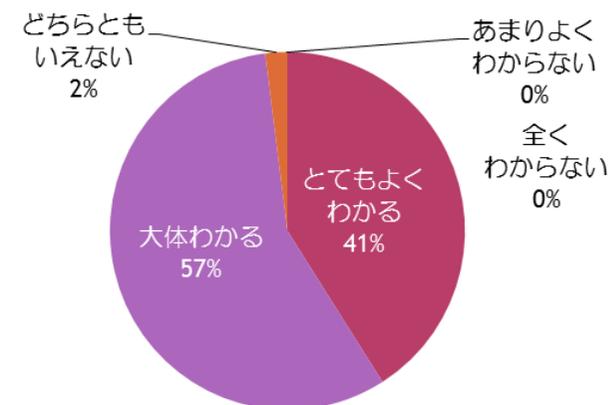


◆紅はるかのココット (表紙)

◆簡単塩焼きそば (すぐつくレシピ)

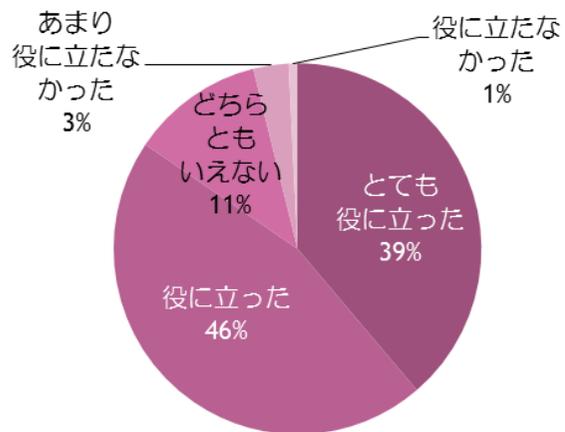


組合員が誌面に参加していることが

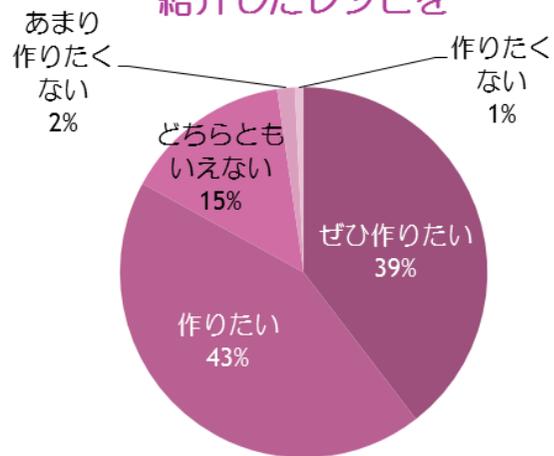


Q. モニターの皆さんに教えていただいたスープのレシピを紹介した特集「わが家のとっておきスープ」について

レシピや商品情報は

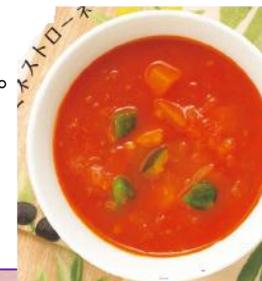


紹介したレシピを



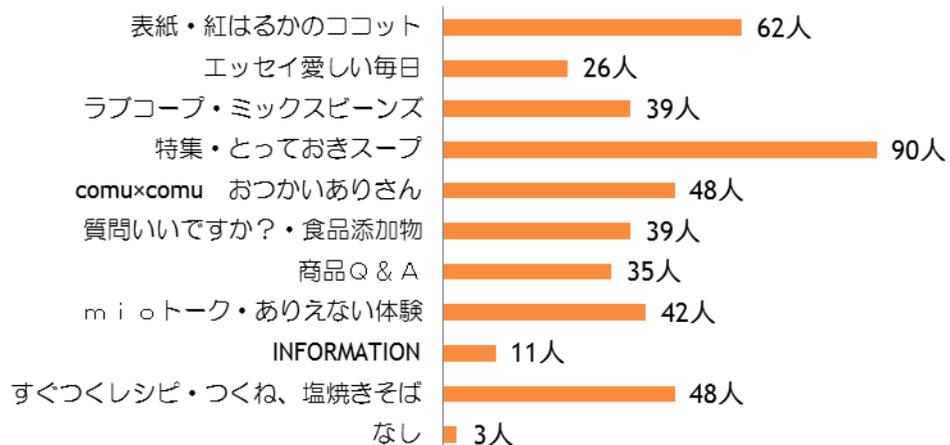
特集「わが家のスープ」の感想

- どれも簡単そうなのにすごくおいしそうで気になりました。工夫している点や冷蔵庫のものとアレンジできそうなことが掲載されているのもうれしかったです。
- かぼちゃの豆乳ポタージュを作ったら、家族に大好評でした。他のスープもおいしそうなので、ぜひ作りたいです。
- もう少し変わったスープの紹介が、あってもいいかもしれません。



Q. m i o 2月号で良かったページ、興味が持てなかったページを教えてください。（複数回答OK）

良かったページ（複数回答可）



興味が持てなかったページ（複数回答可）



感想・意見

◆表紙

- おいもがオシャレなケーキに変身するのがすごい。
- さつまいもが好きなのですが、いつもふかし芋でマンネリ気味でしたので、ちょっと変わった味で子どものおやつに作ってみたいです。

◆ラブコープ

ちょうどミックスビーンズを買って、どう調理しようか迷っていたのでうれしい情報でした。

◆特集

- 卵・かぼちゃ・トマトなど家計にやさしく栄養もあってぜひ作りたいです。
- 組合員の皆さんが考えられたレシピは、まさに主婦目線でよかったです。

◆comu×comu「お買い物の味方“おつかいありさん”」

- 高齢になった時にうちのそばのお店でもしているといいな。
- 神奈川の店舗でもぜひやってほしい&行方ならボランティア参加したい。（育児中のお母さんたちの手助けにもなりそう。）

◆m i oトーク

ポンデケージョを作るアイデアは勉強になりました。通常の投稿も良いですが、こうした質問やお悩みと、それに対する皆さんの回答を載せるのはとても良いのではないかと思います。

◆すぐつくレシピ

つくねは夕食おかずやおつまみに、焼きそばはお昼にと、とても使いそうなメニューですね。

回答してくださったモニターさん（129人）のプロフィール



ご協力ありがとうございました！