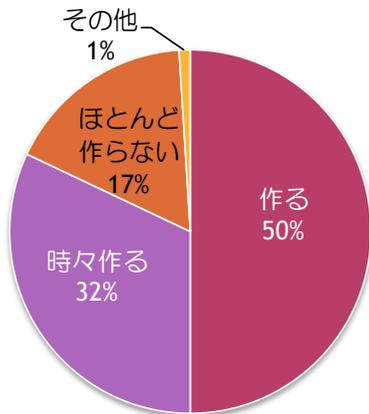


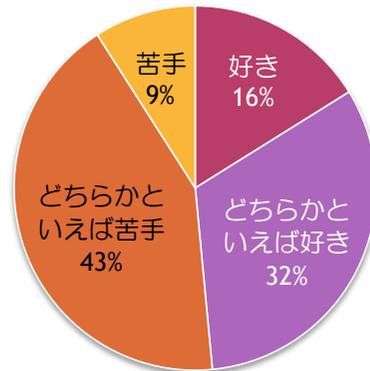
m i oモニターアンケートまとめ (6月号)

m i o6月号とm i o9月号で特集する「お弁当」についてモニターさん118人から回答をいただきました。

教えて！みんなのお弁当ライフ



Q.お弁当を作りますか？



Q.お弁当作りは好きですか？

Q.お弁当にかける時間

<理想>

20分以内で作りたい人

68%

<現実>

20分以内で作っている人

33%

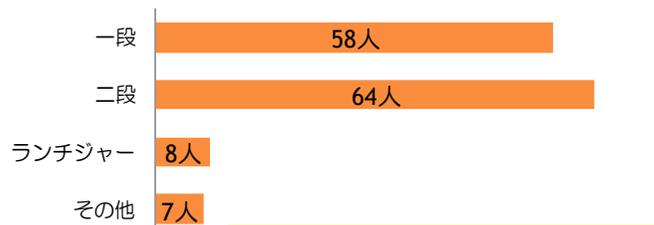


お弁当の悩み

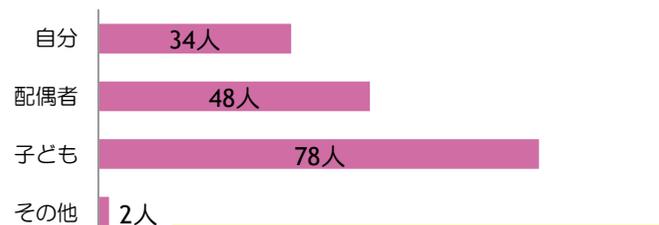
- 好きなものを中心にするとう茶色いお弁当になってしまう。
- キャラ弁大変！
- 時間がかかりすぎる。
- 傷みやすい時期の食材選び。
- おかずがワンパターン化してしまうのでレパートリーを増やしたい。

お弁当あれこれ

- 今日は冷凍食品が入ってなかったから明日は入れて、と子どもに言われた。冷蔵の方がおいしいのかと、ショック！
- 夫が作ってくれたおにぎりは見事な正三角形！分度器で測っても60度ぴったりでした。
- 昔、恋人においなり、キッシュ、サンドイッチと頑張って作ったら「全部主食じゃん！」と爆笑されました。今思うと、何考えて作ったんだろ私。。。



Q.お弁当箱の形 (複数回答可)

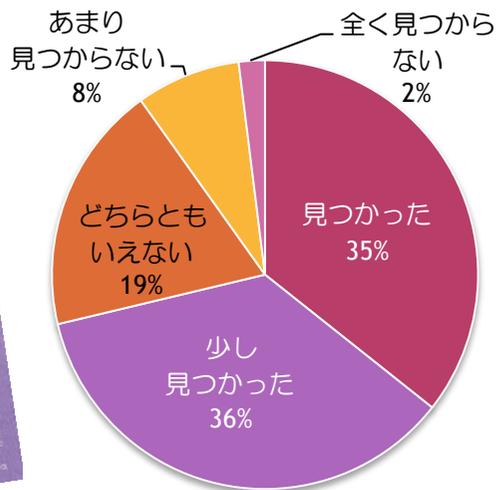


Q.誰のお弁当を作る？ (複数回答可)

※「お弁当」についてのコメントや画像はm i o9月号 (8月31日発行) で紹介します！

Q. mio6月号を読んで

mioに載っているレシピやアイデアで試してみたいものは見つかりましたか？



試してみたい！ベスト3



ケバブが家庭でできるのに驚きました！

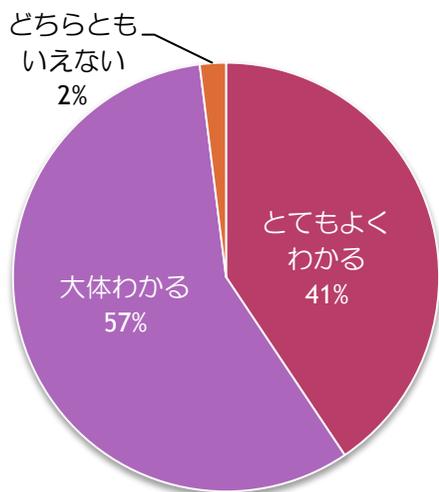
↑ 表紙「茶美豚のケバブ」



すぐつく→「ヨーグルトムース」

↑ 特集「ワンプレートごはん」

組合員がmio誌面に参加していることがわかりますか？



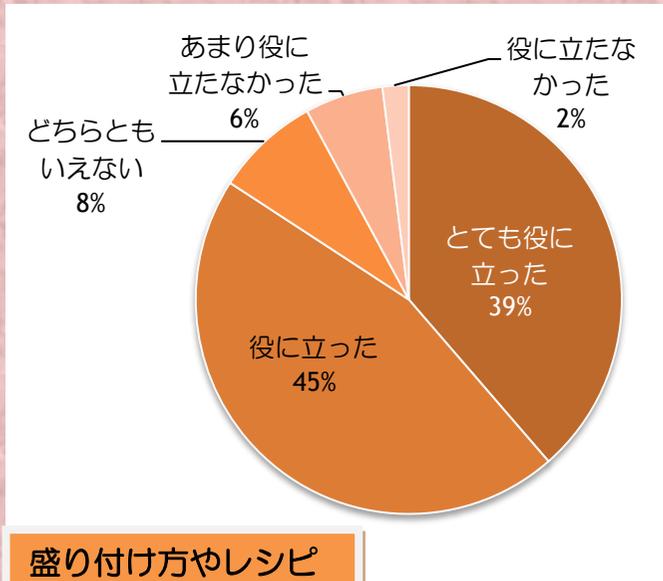
mioは組合員の皆さんと一緒に作っています！

- ◆ 特集「ワンプレートごはん」はモニターの皆さんのアイデアをmioのフードコーディネーターが、ワンプレートにアレンジ！
- ◆ プロに聞いてmio!では、モニターさんがエアコンのクリーニングを体験！
- ◆ このほか「comu×comu」、「すぐつくレシピ」にも組合員の皆さんが登場しています。



↑ 特集「ワンプレートごはん」

Q. カラフルで楽しい盛り付け方を紹介した特集「ワンプレートごはん」について

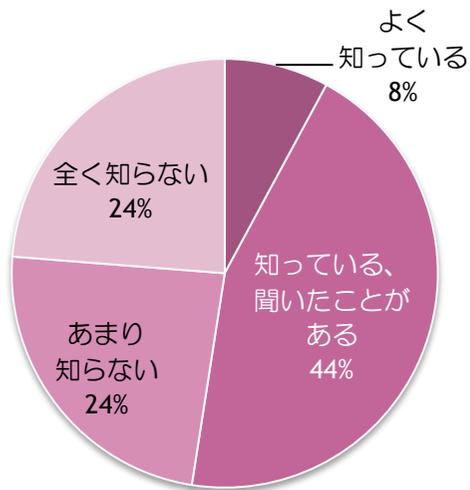


◆感想「ワンプレートごはん」

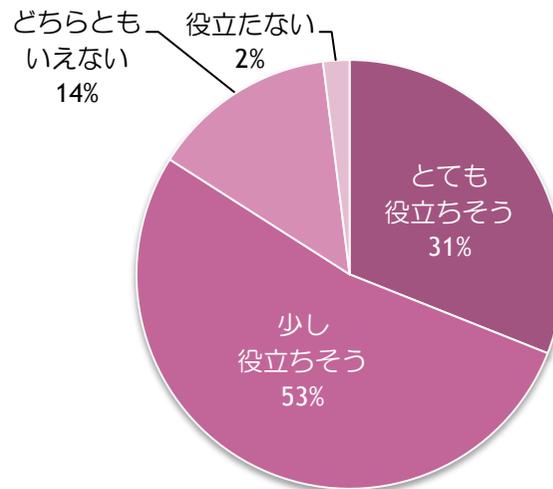
- おいしい味付けはもちろんのこと、盛り付け一つでもおいしそうに見せることができるようになったので、早速試してみたいです。
- 自分でするとどこかが違いおしゃれにならないので、記事を参考にしてみようと思いました。
- ワンプレートなら洗い物も少なく済むし、レストランのランチみたいできれいですね。
- 便利だが味気ない気がしますので、好みではありません。
- 話題のおにぎらずを取り入れているのは良かったです。



Q. プロに聞いてm i o! 「エアコンお手入れのコツ」について



コープライフサービスがエアコンクリーニング業者と提携してサービスを提供していること



掲載した情報

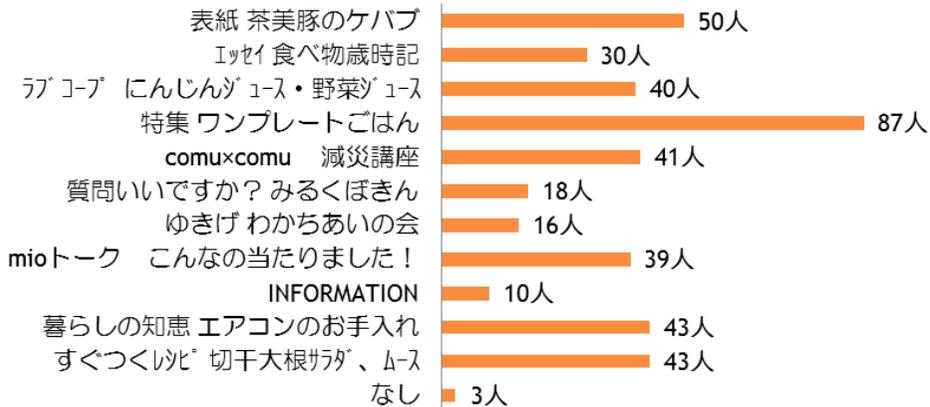
◆感想「プロに聞いてm i o!」

- 面倒がってなかなか重い腰が上がらないエアコン掃除ですが、やはり大事ですね。
- クリーニングを依頼しなくてはならない事態に陥った時、どの業者に頼めばいいのか分からず苦労した。今度はコープに頼めると気持ちが楽になった。
- 自分で掃除するのとプロにやってもらう場合の効果の比較を知りたい。高いお金を払ってもプロにやってもらったほうがメリットが多いならお願いしてみたい。
- 実際にクリーニング前と後の写真を見られて良かった。



Q. mio6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。

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

- おいしそうで簡単にできそう。
- 表紙のバックが暗い紫色だったのはちょっと残念でした。表紙は明るい感じが好きです。

◆ラブコープ

- 両方飲んでみました。本当においしいです。にんじんの方が少し甘いです。
- にんじん嫌いの娘のために、ジュースを料理に使ってみようかなと思った。



◆comu×comu

- 新聞紙スリッパに関心を持ちました。作り方を覚えておけば災害時以外でも役立ちそうです。

◆質問いいですか？

- みるくぼきん、良い企画なので毎年参加しています。継続を望みます。

◆mioトーク

- くじ運がいいとは言えない私にとってはうらやましい話がたくさんありました。でもいつかは当たることを信じてチャレンジしてみようと思いました。

◆すぐつくレシピ

「切干大根のサラダ」

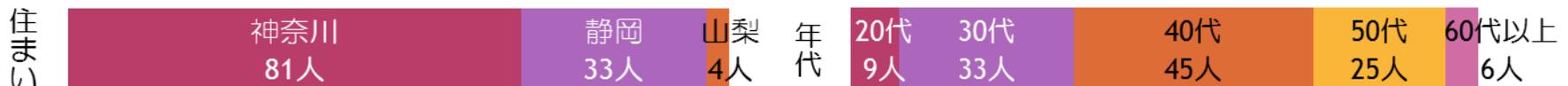
- 火を使わず、彩もきれいでポン酢を使うところが良いと思いました。

「ヨーグルトブルーベリームス」

- 夏の子どものおやつに良さそう。



回答してくださったモニターさん（118人）のプロフィール



ご協力ありがとうございました！