

コープを通じて皆さんの生活が「にこっとなったらいいな」という願いをこめて

NICO LIFE

March 2025

NICOLIFE (ニコライフ) は富士フィルム生協が発行するマンスリーニュースレターです。富士フィルム生協は宅配事業の他に福祉・介護事業や共済事業、シニアサービス、富士フィルムヘルスケア商品販売など、組合員の皆さまの心豊かなくらしをサポートする様々なサービスを提供しています。NICOLIFEではそれぞれの最新の情報や取り組み、コープ商品の紹介、イベント案内など、組合員の皆さまのくらしに役立つ情報をご紹介します。



事業紹介

生協職員おすすめの“コレいいね！”～お弁当編～

REPORT

毎朝のお弁当作りは献立を考えたり、彩りや栄養バランスなどにも気を配ったりとひと苦労。忙しい朝の限られた時間で準備しなければならないのも大変です。そんな時こそコープ商品をもっと便利に使って欲しい！生協でしか買えない時短商品を使って、手間をかけないけど美味しい！そんなお弁当ライフを始めてみませんか。組合員にとって、いまより更に使いやすく、気軽に相談出来る、くらしの中になくてはならない生協になる様取り組みを進めています。

生協職員
おすすめの

～お弁当編～

コレもいね!



4月からお弁当が始まる方、すでに毎日お弁当を作っている方必見!
毎日のお弁当作りは大変ですね。

今回は生協職員がお弁当におすすめの商品を紹介します。

ちょっとした工夫やレシピも載せてるので是非参考にしてみてくださいね♪



わが家のおすすめおかず

茶美豚で作ったピーマンの肉詰め

- 味もしっかりしていてピーマンの緑で彩りが良くなります。



甘辛チキン南蛮カツ

- 味がしっかり付いているのでソース等を足す必要もなく、白米のお供にピッタリです。



若鶏もも竜田揚げ

- あっさりしているので子供は大好きでした。
- トースターで焼くとサクッとします。
- 冷めてもおいしく食べられます。



北海道プチコロケアラカルト



- 4種類とも美味しい!
- 色々な味が入っていて味によってそれぞれ形が違うので見た目がおもしろいです。

- 味によって形が違うので同じ味を入れずに済みます。

- 4種類の中で特にコーンが美味しいです。

プチささみフライ(チーズ入り)



- 生協のささみチーズフライが大好きで、夕飯やお弁当のおかずに入れるととても喜んでくれます。

- 冷めてもやわらかく美味しいです。

お弁当の隙間にぴったり

ミニオムレツ

卵が足りない時や時間がない時、このミニオムレツを使います。時短!!大きさが丁度良いです。



ちくわの磯辺揚げ

味も彩りも良いです!
子供は大好き!もう一品欲しい時や隙間を埋めるのに便利です。



6種の和風おかず

自然解凍できて、カップ入りなのでお弁当にそのまま入れるだけで1品になります。



生協職員に聞いた!

お弁当のお悩み「マンネリ・彩り・時短」解消術

マンネリ 打破

メインのおかずがお肉や揚げ物とマンネリになりがち。
ちょっとした工夫やアレンジでいつものおかずが大変身する術

お肉と玉ねぎをCOOPの野菜たっぷり和風ドレッシングを加えてよくもみ込んでフライパンで焼きます。
お弁当に入れてもOK。我が家では野菜をたっぷり添えて食べています。



夕飯に唐揚げやカツを作った時に、お弁当用に少し多めに作り、一口大に切ったものアルミカップに入れお好みのソース(焼肉のたれ、和風ドレッシングなど)をかけシュレッドチーズをのせてオーブントースターで焼きます。
前日のメニューがひと手間加えてアレンジおかずに変身!



「レンジでサクッとローズとんかつ」を卵とつゆの素でかつ丼にしてお弁当に入れます。
男子も喜ぶボリューム満点弁当に変身!



彩り UP

彩りに欠かせないブロッコリーやミニトマトの価格が高騰!
代わりになる食材や彩りを良くする方法

- 冷凍野菜を常備しています。(ブロッコリーや枝豆、いんげん、アスパラ)
- ミックスベジタブルを卵焼きに入れて焼きます。
- 赤い物が欲しい時は「サラダフレーク」をマヨネーズで和えたり、「風味かまぼこ」を斜め切りにして立てて入れたりします。
- キャロットラペは作り置きすれば時短にもなります。レーズンを加えるとより華やかさが増します!
- 花人参のグラッセを毎週作り置きし冷凍しています。



時短技

限られた時間の中で効率良くお弁当を作る時短技!

- 時間が無い時はCOOPのふっくら卵のオムライスをチンして入れるだけ!
コープのチャーハンも良く使いました♪
- ひじきやきんぴら、胡麻和えなど夕飯の副菜をお弁当カップに入れて冷凍ストック。あとは詰めるだけ♪
- 夕飯でグラタンや焼きそばを食べる時は0.5~1人前多く作り、お弁当用カップに小分けにして冷凍します。
- お弁当を冷ます時は解凍プレートを使います。冷めるのが早いです。



詰めるだけ!時短になる作り置きレシピ

キャロットラペ

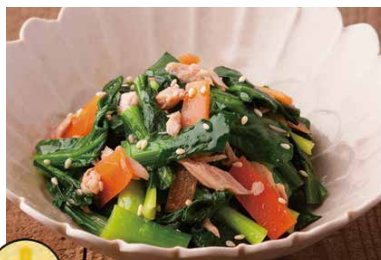
- 1) ニンジン千切りにし、塩を振る。しんなりしたら水気を絞る
- 2) 甘酢、オリーブオイル、レモン汁、粗挽きこしょうを混ぜ合わせる
- 3) 2)にニンジンを加えてあえる



POINT 少し置いておくと味が馴染みます

小松菜とツナの和え物

- 1) 小松菜をゆでる。にんじんは細切りにし、レンジで加熱する。
- 2) 小松菜とにんじんが冷めたらツナ缶とだしつゆ四季の味とすりごまを加え混ぜ合わせる



POINT 緑と赤で彩りがキレイ!

しいたけとちくわのきんぴら

- 1) フライパンにごま油を熱し、カットしたしいたけとちくわを炒める
- 2) しょうゆ、砂糖を加えて水気が無くなるまで炒める



POINT しっかりした味付けなので、お弁当のおかず丁度良い

コープの宅配の **仲間** を一緒に広げましょう!

仲間づくりに一番大切なのは、皆さんからの情報です!

あなたの周りの地域の情報を、下のメモのように記入して注文書回収袋に入れるか、配送担当にお渡しください。提出頂く方のお名前も忘れずに記入してくださいね。

例えば…

仲間づくりの情報です。

- ・町内会で4月5～6日(土・日)にイベントがあるよ
- ・〇〇スーパーの近くで何軒か家を建てています
- ・小さな子どもがいるファミリーが引っ越してきたよ
- ・赤ちゃんが生まれたおうちがあるよ
- ・近所に親子連れが集まる公園があるよ

富士花子

カンタンなメモ書きでもOKです!

フォームからも送信できます



いただいた情報が新たな宅配利用につながった場合は紹介者様に特典として

宅配サービス料

1年間無料

または

2,000
ポイント
プレゼント

配達エリア:
南足柄市、小田原市、秦野市、開成町、大井町、松田町、山北町、中井町、二宮町、湯河原町、真鶴町、熱海市(泉)、箱根町(湯本)、平塚市(一部)、大磯町(一部)

※個人が特定できる情報は記入しないでください。頂いた情報は一切口外いたしません。

ポッケアプリを始めるとこんな **“お得”** が手に入る!

WEB注文でしか買えない「わけあり」! 絶対に使ってほしい!

【e数量限定】

お買物にもは載っていません

【e数量限定】デニム調のびびレギンスパンツ(10分丈)

おどろきの
訳アリ
価格!

在庫が少しだけ多く残ってしまっただけの「わけあり」欠陥品ではありません!

【先着65点限定】

本体 **500円**
(税込550円)

数量限定の
早い者勝ち!
毎週たくさん
の「わけあり」商品が
登場します!

※この商品は既に販売を終了しています

紙カタログはそのまま注文入力だけポッケアプリに変えてみませんか!

①紙のカタログで欲しい商品を探します



②欲しい商品が決まったら



③ポッケアプリの注文コードを開きます



④注文コード入力して送信すれば注文完了!



ぜひ、この機会に『ポッケアプリ』をお試しください!

※ポッケアプリのご利用にはeふれんず会員登録が必要です。

ダウンロードはこちらから



iphoneの方

Androidの方



ポッケアプリが2分でわかる動画をチェック!

※一部ご使用できない機能がございます



もっと詳しく聞きたい方は
富士フイルム生協
電話: 0120-046-500
9:00~19:00(月~金)

福祉介護部門 **ライフサポート通信**

富士ライフサポートでは福祉用具のレンタルや販売、手すりの取付けや段差解消等の住宅改修や階段昇降機設置等を行っています。

組合員さんからの声

電動ベッドをご購入いただいた組合員さんへの納品が無事に完了し、嬉しいお声を頂きました!

これまでは畳に布団を敷いて寝ていましたが、ベッドに変えたあとは寝床がいままでよりもあたたかく感じます。リクライニング機能でほんの少し背中を角度をつけて寝ていますが、呼吸がしやすいように感じ、よく眠れています。また搬入や設置も生協職員さんが迅速丁寧におこなってくださいました。寝室内で動きやすいようなベッドの配置も相談でき、とても安心できました。

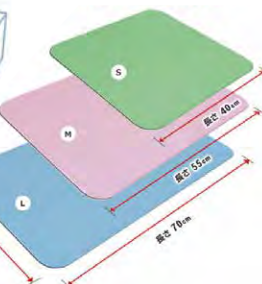


南足柄市 Iさん

今月のおすすめ

ゴム製すべり止めお風呂マット ダイヤタッチのご案内

浴槽に敷くだけで、高いすべり止め効果を発揮します!



組合員価格
25% OFF

組合員さんから頼られ、もっとも暮らしの役に立ちたいと思っています! お気軽にご相談ください。

販売担当
山室さん

Sサイズ
4,100円(税抜) → **3,075円**(税抜)
サイズ多数品揃えあります

ご注文・お問い合わせはお電話で
0465-32-3731

Event information

<過去の動画配信中>
ぜひご覧下さい♪



3/26(水)

参加費無料

～ 食と健康セミナー ～

朝から元気! 朝食のお話

季節の変わり目、生活リズムを整えましょう!
毎日の朝ごはんについて簡単にできるレシピもご紹介します



試食も
あります

場所・時間 ふれあいセンター
(南足柄市竹松741)
10:30～12:00

定員・締切 10名 3月14日(金)

講師 管理栄養士 井上氏

持ち物 筆記用具

申込みは
こちら



3/29(土)

春休み特別企画

～ モノづくりワークショップ ～

チョークアートを体験しよう♪

はじめての方でも大丈夫!
お子様と一緒に楽しみいただけます
オシャレでかわいい作品を作りませんか



場所・時間 ふれあいセンター
(南足柄市竹松741)
10:00～11:00

定員・締切 10名 3月18日(火)

講師 モニーク
チョークアート協会
認定講師 横谷氏

参加費 お1人 800円(材料費込)

申込みは
こちら



お申し込みは

富士フィルム生協 地域部組活グループ
TEL: 0465-20-5699
営業時間 9:00～17:00 (平日のみ)

- ・各イベントは<最少催行人数・3名>とさせていただきます。また、定員に対して応募者多数の場合は抽選となります。
- ・当選、落選結果は、締め切り日以降にメール・郵送・電話いずれかの方法でご連絡いたします。
- ・各イベント企画で撮影した写真を生協の広報紙やホームページに掲載させていただく場合がございます。

“いざ”というときに役立つ防災まめ知識

防災知っ、とこ

■ガレキの中に閉じこめられたら■

注意しなければいけないのは、まわりのガレキをやたら動かさないことです。動かしたことで支えがなくなり、さらにくずれてしまう危険性があります!

閉じこめられたら、自分の居場所をまわりに知らせるために、まずは配管などをたたきましょう! 大声を上げると体力を消耗してしまうので、それは最後の手段にします。ガレキのせまいすき間を通り抜けるときには、上着や装飾品などを取り外し、抜け出す途中でそれらが引っかからないようにしましょう。



「4コマですぐわかる 新 みんなの防災ハンドブック」草野かおる著(ディスカヴァー・トゥエンティワン刊)

富士フィルム生協オリジナル

防災電子BOOK

- 本当に知ってほしい情報に絞って簡潔に
- チェックリストでわかりやすく
- 風水害への備えも

ぜひ
お役立て
ください



富士フィルム生協 アフパサダーさん

Instagram紹介

公式
Instagramを
フォローしてね!



marshmallow__17kさん

◆CO・OP 魚介とブロッコリーのアヒージョキット



冷凍 250g(具材240g、粉末調味料10g)
ブロッコリー、むきえび、ポイルムール貝、
添付粉末調味料

#魚介とブロッコリーのアヒージョキット 🍤🥦

用意するものはオリーブオイルのみ!

付属のスパイスを入れて約8分フライパンでグツグツさせるだけで!!! 味が決まる!!
妹の家に遊びに行って、お誕生日会メニューとして使わせていただきました🍷
アヒージョって大勢で食べるイメージだから大勢で食べるのにもピッタリでした🍷

みんなから、アヒージョ美味しい👍って声も上がり!!

追加の具材で冷凍枝豆🍓を入れてみたけど、ホタルイカとかお好みの具材を追加しても、たっぷり入れても美味しそうです!!!



この投稿は
こちら

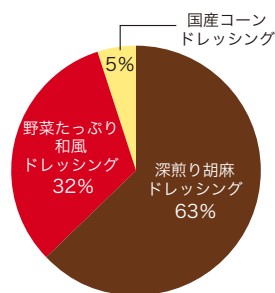


コープ商品人気投票 結果発表

NICOLIFE1月号で募集しました

お気に入りのドレッシングは

定番から変わり種まで種類豊富なコープのドレッシング。
今回はサラダ以外にも使い道いろいろな3品から皆さんのお気に入りや食べてみたい商品を教えていただきました。



1 深煎り胡麻ドレッシング



胡麻が濃いめで美味しい
(サダちゃんさん)

こくあり、香りよし、栄養価も高そう。何よりおいしいです。ごま和えにプラスしたり、炒め物にも使っています。
(ひらけ〜ゴマさん)

お豆腐にきゅうりの千切り、キムチ、のりを乗せて、深煎り胡麻ドレッシングと胡麻油をかけて食べる豆腐サラダが子供の大好物です！
(かえさん)



2 野菜たっぷり和風ドレッシング



生野菜だけでなく、ナムルやハンバーグなど違うメニューに使用できる万能調味料です！(きゅるさん)

玉ねぎの旨み・甘みがあって、生野菜をおいしくいただけます。(ななしさん)

ポテトサラダのマヨネーズを入れる前にドレッシングでしっとりさせてから、マヨネーズを入れます。酸味で味がしまるのと、マヨネーズを減らせるので、気に入っています。(Kさん)



3 国産コーンドレッシング



甘くてコクがあっておいしい!! (K.A.さん)

コーンの甘みがたまらない。いろんなメーカーのがありますが、コープのが一番(さやきちさん)

コーンドレッシング初めて知りました！子供がとうもろこし大好きなので使ってみたいです。(みゆきんさん)

投票者全員ポイントプレゼント
皆さんの声聞かせてください

コープ商品人気投票 お弁当にもピッタリな冷凍おかず

お弁当作りの強い味方になるコープの冷凍おかず。バリエーションが豊富で、手作りだと手間のかかる料理も手軽にお弁当に入られます。普段の食事であと1品ほしい時にも大活躍！今回はコープの冷凍おかずの中から皆さんのお気に入りや食べてみたい商品を教えてください♪



① 若鶏もものり巻きチキン



② 北海道 ぶりコロケ ア・ラ・カルト 4種×4個



③ ぶり ささみフライ (チーズ入り)

投票期間 3月3日(月)～3月14日(金) ※フォーム申し込みの場合は3月16日(日)まで

特典 お気に入りポイントなどをぜひ教えてください！コメントまで書いてくださった方にはコープの宅配ポイント30ポイントプレゼントします♪(投票のみは10ポイントプレゼント)

●獲得ポイントは4月7日(月)～4月11日(金)にお届けするご利用明細に記載いたします。

投票方法 以下の投票用紙にご記入いただくか、QRコードを読み込んでいただき、専用フォームで回答ください。

専用フォームはこちら



キトリ

皆さんの声聞かせてください

コープ商品人気投票

富士フィルム生協 ニュービジネス推進部 行き

お名前	ニックネーム	組合員コード	0	7						
-----	--------	--------	---	---	--	--	--	--	--	--

コープ商品人気投票 お弁当にもピッタリな冷凍おかずを教えてください

私のお気に入りは

○印をつけてください

①若鶏もものり巻きチキン ②北海道ぶりコロケ ア・ラ・カルト 4種×4個 ③ぶりささみフライ(チーズ入り)

です!

お気に入りポイントやおすすめのアレンジ方法などもぜひお願いします。
