



コープあおもり宅配事業部 & ケイホットライス
週にお茶碗もう一杯ごはんを食べよう

10分どんぶりコンテスト



お米の消費量が年々減少しています。お米を食べない理由は何でしょうか？ ダイエットのため？ パンが好きだから？ 調理がめんどろ？
でも、きっとみなさん、お米が好きなのは…。炊きたてのホカホカごはんを思い浮かべると、お腹がグ〜と鳴りそうですね！ ごはん一杯分(150g)は約252kcalです(ケイホットライス様より)。大好きな白いご飯を、ぜひ一日一杯食べてみませんか？ どうしても多いという方は、ぜひ週にもう一杯！

》パパッと手軽にごはんを食べるには？《

10分で出来上がる「10分どんぶり」で美味しく1杯をかき込みましょう!!

コープあおもりの各配達センターや部署から、宅配カタログの「Week」で購入できる商品を使った10分どんぶりレシピを集め、コンテスト開催を決定！
レシピは、宅配事業部Instagramで掲載するほか、上位のどんぶりのレシピは後程「はばたき」に掲載いたします。

あなたはどのどんぶりを真似してみたい？ 投票してプレゼントをもらっちゃいましょうー！

キムチとニラとひき肉の最強コンビ！
熱々ごはんにつけてね



① スタミナ満点キムチ丼

古今東北やっこい味噌ホルモンと
炒り卵でパッとおいしい!



② 卵とやっこいホルモン丼

焼肉のたれで食欲UP!
ウインナーとごはんの相性バッチリ!



③ 簡単ウインナー丼

味の決め手は旨辛もやしのタレ!
納豆&豆腐で体もよろこぶ!



④ ピリ辛豆腐丼

鰹節・ミョウガ・ネギ・ごま・卵黄を
豆腐にON! 悪魔のおいしさ



⑤ 豆腐の悪魔丼

酢飯にツナマヨ&卵で食欲が止まらない!
海苔もたっぷりどうぞ



⑥ ツナマヨ丼

野菜たっぷりドレッシングと
にんにくでエビとパプリカが躍る!



⑦ エビとアボカドの洋風丼

開発品ハンバーグでごはんモリモリ!
野菜もいっぱいつけてね



⑧ お家で簡単!? ロコモコ丼

パラパラミンチの出番です!
豆腐と卵でタンパク質を補給だー



⑨ 豆腐のヘルシー丼

冷凍マグロ切り落としと
ネバネバおいしい爆弾丼!
つつると☆



⑩ 夏野菜のネバネバ爆弾丼

投票していただいた組合員の方の中から

「ケイホットライス」産直米5キロ
コープ商品 ごはんに合うおかず } のセットを抽選で
(何が届くがお楽しみ) **20名様にプレゼント!!**

●投票期間：2023年10月20日(金)～12月22日(金)

●投票方法：上記のどんぶりの中からおひとつ選んで番号で投票してください。

①メールで応募：coop-donburi@coopaomori.comまでメールを送ってください。
メール本文に組合員番号・お名前・投票する番号・ケイホットライスさんへの
メッセージ(任意)をご記入ください。

※二次元バーコードを読み込んだ際に、アプリが起動しない場合は、お手数ですが、メールアプリ
にて、直接アドレスを入力していただきますようお願い申し上げます。

②右の応募用紙又は、宅配で配布されている「コプ子さんチラシ」の応募用紙を切り取り、必要事項を
ご記入の上、注文書と一緒に担当者にお渡しいただくか、注文書のわかりやすい位置にクリップ等
で固定してご提出ください。封書やはがきでのご応募もお待ちしております。

※メッセージは、はばたき紙面などでご紹介させていただく場合があります。あらかじめご了承ください。

●投票結果の発表とプレゼントの発送について

はばたき2月号・コープあおもり宅配事業部公式Instagramにて投票結果の発表。

プレゼント発送：2024年1月下旬頃を予定(当選は発送をもってかえさせていただきます。)

【個人情報の取り扱いについて】上記以外のことには使用しません。



△メールからの投票
は二次元バーコード
からできます。

どんぶりコンテスト 投票用紙



組合員番号

お名前

投票するどんぶりの番号(1つ)

ケイホットライスさんへのメッセージ(任意)