

てーまは… コープの商品を使って

組合員さんの
交流コーナー

ちょっと
手を加えて…
簡単にできて
おいしい!



★掲載以外の商品も使っています!

■焼きそばホイコーロウ

★材料 …焼きそばの麺1玉 豚バラ肉100g キャベツ1/4個 ピーマン1個 回鍋肉の素1/2袋 /つくり方 …肉とキャベツ、ピーマンを炒め、麺(レンジでチンしておく)と回鍋肉の素を加えてさらに炒める。最後にもやしを加え、混ぜて出来上がり



■はんぺんの卵焼き

★材料 …はんぺん1袋 卵4個 白だし大さじ1 砂糖少々 /つくり方 …軽く溶いた卵と1cm角に切ったはんぺん、調味料を混ぜ、フライパン(強火)で焼きます



■切り干し大根と豆苗の胡麻和え

★材料 …切干大根1/2袋 豆苗1袋 A(すりごま大さじ3・だししょう油大さじ2・砂糖大さじ1) 胡麻ドレッシング /つくり方 …①切干大根は水で戻して良く洗う。豆苗はかために茹でる ②①とAを混ぜ、ドレッシングで味を調えます



■こんにゃくのコロコロステーキ

★材料 …こんにゃく1袋 A[だししょう油大さじ2 ニンニク・生姜のみじん切り各大さじ1 ごま油大さじ1] /つくり方 …①こんにゃくの両面にさいの目に切れ目を入れ、2cm角に切ってフライパンで水分をとばす ②①とAを混ぜ、15分くらいおいて味をなじませる ③②を水分がなくなるまで炒め煮します



★「コープの商品を使ったレシピを知りたい…」という声に寄せられています。今回は、写真を含め弘前地域リーダーの村田育子さんにご紹介いただきました。コープの商品、みなさんほどのように利用されていますか?

LPAの会からの お役立ち情報



前号の続き… 教育費について ～おまけ～

前回お伝えした教育費は絶対必要なものですが、まだまだお金がかかることがあります。今回は絶対必要ではないけれど、親であれば財布のヒモが緩んでしまう事柄を紹介しましょう。
1歳のお祝いや七五三で写真館に行き、いろんな衣装を着たかわいさをみると、喜ばしいことですが、数万円他。成人式となる貸衣装代込みで数十万円。
小学生になると女の子はおしゃれに興味を持ち、服や靴、美容院と要望が増えてきます。男の子もこだわりを持ち、上から下までスポーツブランドで揃える場合も。ジャージ上下は2万円前後。何着も必要だし、成長とともに買い替え。
友達も持っているからとゲームをせがまれ、買ってあげたものの、ゲームはすっかりして!という言葉がいつしか自分の口グセに。ゲーム機本体は3万円位、ソフトは6千円前後。ルールを決めるこ

とが必要だと思えますが、eスポーツといわれる分野が確立された現在、億単位の賞金を稼ぐかも…と思うと、否定ばかりもできない。親世代は頭が痛いのです。
今回のコロナウイルスの状況から、リモート授業を受ける環境が、自宅に必要になる日も遠くはないでしょう。
一年に一回は家族旅行をしているご家庭もあるかと思えます。コロナを理由に今年の出掛けられないとしても、やはり思い出も欲しいですね。
歯の矯正をする子も昔より増えています。いつから始めるか、歯医者さんと相談が必要ですが、早く始めた方が費用的にも、本人の身体的負担(痛み)も軽いです。

進学や就職で親元を離れ、慣れない土地で買い物に困っていないかと心配で食料品などを送ると、送料が意外とかります。子どもが就職して一安心と思つたら、結婚して出産。あつという間に孫への貢ぎ物世代に。お金の苦労はさせたくない、友達も持っているものはうちの子どもにも、欲しいままに買ってあげていたら、きりがありません。急な出費があつても、思いがけない収入はほとんどないもので。教育費はゆとりを持って貯蓄していきたいものです。
◆次回からは、テーマを変更して掲載します



あっ それいいね!
どうやって作るの?

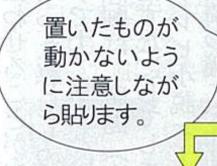
「料理レシピもいいけど、簡単に出来る小物作りなども紹介してほしい」という声も寄せられています。

実は、手軽にできるラミネート加工!

押し花コースター



好きなところに押し花を置きます。



置いたものが動かないように注意しながら貼ります。



ふちをはさみで整えて完成です!

◇材料… ラミネート 押し花 コースター(紙)

◇作り方 ①好きな押し花※1をコースター(紙)の上に配置する ②①をラミネート加工する※2 ③②で作成したものを、コースター(紙)より一回り大きめに切る

◎子どもと、可愛いイラストやシールなどをコースターに貼って作っても、楽しいです。

※1 押し花は、好きな花を摘んで、ティッシュ→花→ティッシュ→新聞紙の順で重ね、本の間に挟んで軽めの重石をかけて作れます。売っているものでも大丈夫です。

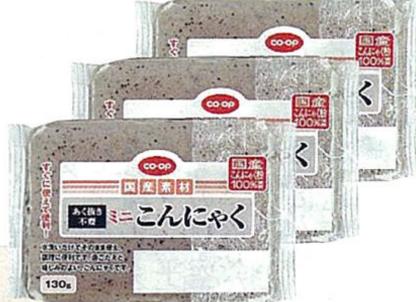
※2 ラミネート加工は、ラミネート機がなくても、アイロンで接着できるものやシールで手張りできるものがあります。作り方の写真を撮影する際に、シールで手張りできるものを使用しました。

♪今回の小物づくりは、五所川原地域 外崎幸江さんの情報提供です

→掲載の写真は、情報提供者の外崎幸江さんが作成したものです



CO-OP あく抜き不要
こんにゃく



「おでんや煮物、炒め物などに、あく抜き不要なので軽く水洗いするだけで使え、手軽で便利です」「写真は使い切りサイズのミニタイプですが、400gの徳用もあります」… CO・OP「あく抜き不要こんにゃく」(徳用&ミニタイプ)は、①面掲載のコンテンツレシピにご協力いただいた「沖館こ〜び委員会」(青森市)のイチオシです。

* 国産原料100%(群馬県産こんにゃく芋主体)。水洗いするだけで使え、歯ごたえが良く、味みが良いのも特徴。130g×3。Week6月3週、189円(本体)で案内。

* 沖館こ〜び委員会が主催した7月のついで、健康体操指導員を講師に、みんなを動かしました。今回掲載のレシピは、当日の試食品です

