

牛乳の意外な使い方!

お麩グラタン

材料 (4人分)

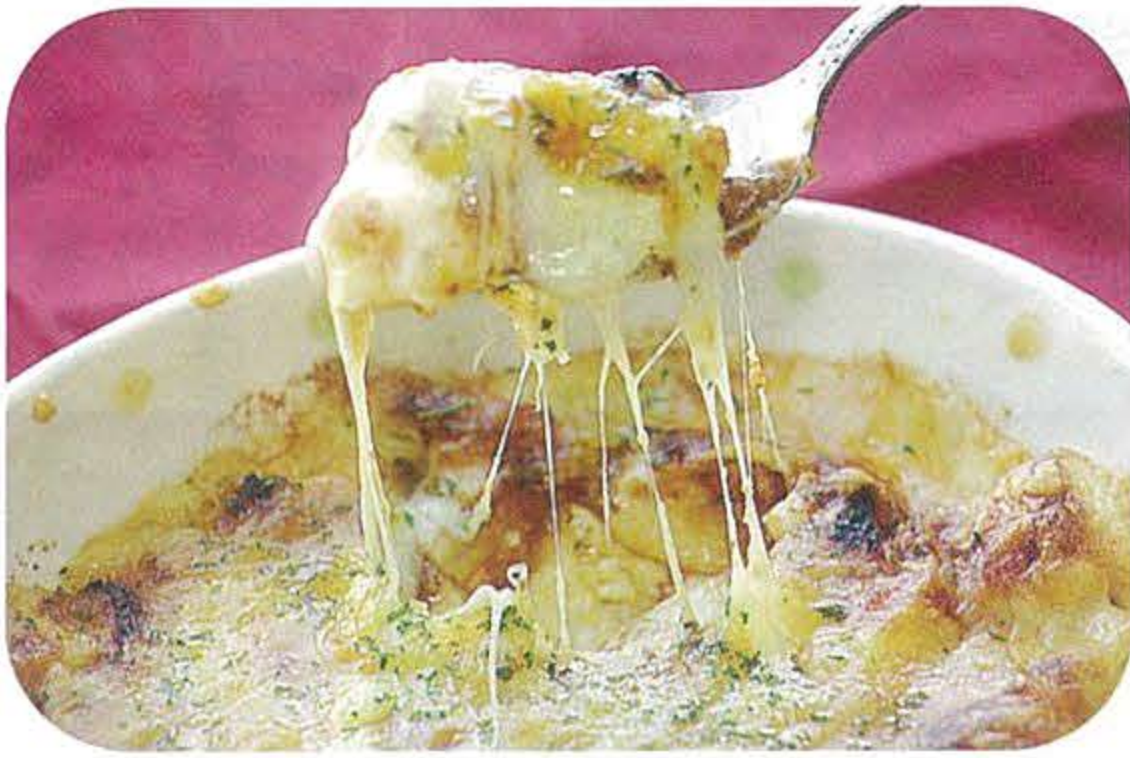
牛乳 100 ml 麩 20g

たまご 1 個 バター 10g

ミックスチーズ 60g

パセリ(みじん切り)少量 塩少々

A (ケチャップ大さじ2 粒マスタード大さじ1)



作り方

- ①ボウルに麩・牛乳を入れて麩を湿らせ、溶き卵と塩を加え、からめる。
- ②耐熱皿にバターを薄く塗り、①を入れ、Aを混ぜてかけ、チーズをのせる。
- ③予熱 180 度のオーブンで 15～20 分ほど、表面に焼き色がつくまで焼く。
- ④③にパセリを散らして完成

レシピは、過去にコープあおもりで紹介したレシピや、レポーターの皆さんの投稿を基に作成しています。

牛乳を使ったレシピ

これからのさむい季節、
デザートにいかがですか

バナナマシュマロココア

材料 (2人分)

牛乳 300 ml

ミルクココア大さじ1

熱湯大さじ1 バナナ 1/2本 マシュマロ6個



作り方

- ①皮をむいたバナナを 7 mmの輪切りにする。
- ②ミルクココアを熱湯で溶き、牛乳と合わせる。
- ③カップ 2 個にバナナ、マシュマロ、②の牛乳を入れ、電子レンジで約2分加熱し、マシュマロが少し膨らめば完成。
(マシュマロが膨らんでいない時は、加熱時間を追加する。)

今月のテーマは

今年はの秋にしたい

味覚の秋

今年、好天続きで稲も実りが早く、豊作が期待されます。私は畑作に精を出しています。夫が運転する車で何回も苗を買いに走りました。住んでいる地域はもちろん、柏町、五所川原市へも行きました。夏はきゅうり、なおがおいしかったです。夫は健康に良いと言って、毎食野菜です。秋はかぼちゃですね。

つがる市のN・Eさん

食べ過ぎない秋

食欲の秋にはどうしても逆らえない私です。コロナ禍で顔半分はマスクで隠れますが、マスク無しのも膨れの顔にはガツカリです。マスク下のほっそり顔を目指し、食欲の秋に挑戦します。「今年は食べ過ぎない秋にしたいです」

八戸市の「過体重のうみねこ」さん

旅行したい秋

コロナ禍は、まだまだ収束できず、「今年の秋も感染対策を継続する事です」本音は、家族での温泉旅行をしたい秋ですが、我慢の秋になるでしょう。

八戸市のM・Iさん

読書の秋

元々あまり外出しない生活を送っているのですが、コロナだからステイホームでストレスがたまるともありません。でも久しぶりにハリーポッターを読みかえしているのが、読書の秋にしたいです。夜は本を広げてもうつウツ

ウト：気長にゆっくり楽しんでます。

子供が小学生の時に読んで、薦められて後から読みましたが、とっても面白いですよね。読み始める前は、こんな厚い本ムリ!!と思ってましたが、先入観でした。今なら、厚い本を見てもムリ!!とは思わなくなりました。

八戸市のH・Tさん

俳句の秋

三沢市の生涯学習の俳句教室に通っております。いつもは、手に負えないようなめっちゃかな句を詠んでおりますが、今年こそ！今年こそは○先生にほめられるような素敵な俳句を書きます(書きたいです)。

三沢市の「へばな」さん

運動の秋

今年こそは「運動の秋」にしたいです！出産後のおよぶお腹をそろそろどうにかしたい!!

むつ市のA・Kさん

ダイエットの秋

ズバリ今年はダイエットの秋にしたいです。産後1年経ち、なかなか妊娠前の体重に戻らないのと、子の離乳食をきっかけに料理にハマリ、ご飯が止まりませんでした。なので最近テレビでよく見かけるオートミールを活用した糖質制限ダイエットにチャレンジしてみたいです。

むつ市の「R・Rママ」さん



健康の秋

今年「健康の秋」にしたいです。今年初めて「健康チャレンジ」に挑戦しようと思っています。毎日無理なく続けられるのはどれかしら?と悩んだ結果⑧、⑨、⑩の3つを続けることに挑戦しようと決めました。60日チャレンジが終わる秋には、今よりも「健康」にキレイになつていたいなあと思っています。

八戸市のY・Oさん

Y・Oさんが挑戦する

健康チャレンジってなに?

チャレンジ期間は、6月14日(月)～11月30日(火)までです。期間中、8つの取り組み項目の中から、チャレンジする項目を自分の年齢やペースに合わせて選び、30日間連続してチャレンジします。30日間チャレンジした後、結果を報告した方には参加賞をお届けしています。

気になる方は、組合員活動部・阿部までご連絡ください。

TEL 070-55578-7958

はばたき11月号のテーマは

コロナ禍で新しく

始めたこと・発見したこと

です。

コロナ禍で出来ないことが多い昨今ですが、今回はそんな中、皆さんが新しく始めたことや発見したことを募集します。氏名(よみがな)・組合員番号・掲載時のお名前を明記の上、下記の応募先へ応募してください。メ切りは9月23日(消印有効)です。ご応募お待ちしております。