

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

※掲載以外の商品も使っています！



♪ちよつと
手も加えて…
簡単にできて
おいしい！



■アスパラとちくわの卵炒め

☆材料… CO・OP北海道カットアスパラ1/2袋 ちくわ2本 卵2個 塩こしょう / 作り方… ①アスパラとちくわを炒め、塩こしょう少々を振る ②①に溶きほぐした卵を加え、卵に火が通ったらできあがりです

■みみつきカツサンド

☆材料… 食パン からしマヨネーズ レタス CO・OP銀座梅林のひとくちソースヒレカツ 卵 / 作り方… ①食パンにからしマヨネーズを塗り、大きめのラップに置く ②上にレタス、ひとくちソースヒレカツ、目玉焼きをのせてパンではさみ、ラップできっちり包む ③食べる前にラップごと切ります



■はんぺんときゅうりのサラダ

☆材料… CO・OPはんぺん1枚 きゅうり半分 CO・OP三陸産カットわかめ CO・OPノンオイルドレッシング青じそ 削りかつお / 作り方… ①はんぺんは16等分し、きゅうりは薄切り、わかめは戻しておく ②①をドレッシングで和え、皿に盛って削りかつおを添えます



■ミックスキャロットで蒸しパン

☆①CO・OPホットケーキミックス1袋(200g)とCO・OPミックスキャロット1缶をよく混ぜる ②①をマフィン用カップに入れ(カップの半分程度)、1個当たり40秒〜1分電子レンジにかける。串などをさし、何もついていなければ出来上がりです



☆「コープの商品を使ったレシピを知りたい!」… という「声」が寄せられています。今回は、写真を含め青森地域リーダーの松本真由美さんに紹介いただきました。コープの商品、みなさんはどのように利用されていますか？

一緒に盛り上がりましょう！



青森県の最南の町にある委員会です！

田子こ〜ぶ委員会
(三戸郡田子町)

田子こ〜ぶ委員会は青森県の最南の町にある委員会です。八戸地域に属しています。農作業をされている委員さんも多いので、農繁期は無理のない活動を心がけています。
2月のつどいでは、体組成計で体のチェックをし、お楽しみで、なんちゃってアップルパイやハットグを作って食べました。参加してくださった2名の方が新たに委員となり、仲間が増えて嬉しいですね。体組成計のチェックは、体調管理の継続

を目的に、毎年恒例にしている「たらいね」と話しています。企画の際は是非ご参加ください。また、年に一度のご苦労さま会も楽しみのひとつ。毎年3月にリニューアルしている「アル」のガリステ「ごはんや」田子牛の焼肉などを食べながら反省会をしています。
組合員さんの情報交換の場でもある委員会活動。毎月一度、お茶をしながらコープ商品の良さを学んだ



り、日頃の節約術や郷土料理の話など、いろんな話で一緒に盛り上がりませんか？
文野崎栄子さん



私(私たち)のイチオシ

co-op 顆粒片栗粉 とろみちゃん



「たまごスープに『とろみちゃん』でとろみをつけ、エビピラフにかけてあんかけチャーハン風にするなど、色々な料理に活用できます…」
「水溶きせずにとろみが作れるふりかけタイプで、ダメにならず使い勝手がよく、おすすめです…」
CO・OP顆粒片栗粉「とろみちゃん」は、①面掲載のカンタンレシピにご協力いただいた上北地域リーダー会のイチオシです。

＊85度以上に加熱してとろみがでる片栗粉です。お好みにより少量ずつ継ぎ足し、とろみ加減を調整しながら使えます。北海道産ばれいしよ使用。200g



あっ それいいね!
どうやって作るの?

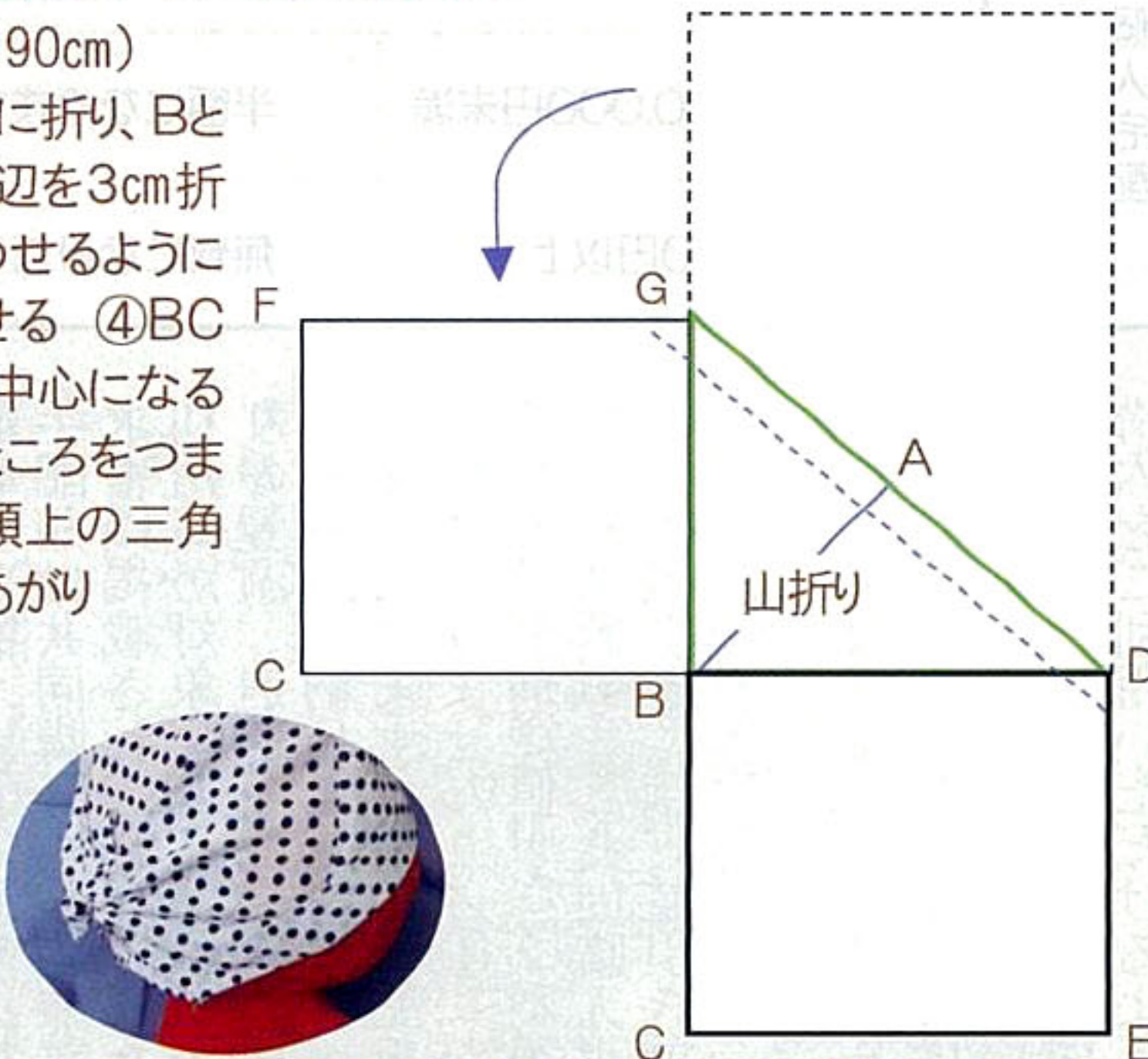
「料理レシピもいいけど、簡単に出来る小物作りなども紹介してほしい…」という「声」も寄せられています。

ほっかむり(手ぬぐい帽子)

家事や家庭菜園などの際に、あると便利なアイテムを手作りで！

◆用意するもの… 手ぬぐい(35×90cm)

◆作り方… ①手ぬぐいを図のように折り、BとG、BとDの2辺を縫う ②GとDの辺を3cm折り、縫う ③Aを中心にGとDを合わせるように半分に折り、BCの辺を縫い合わせる ④BCの縫い代側を上にして、縫い目が中心になるように開き、中心から左右2cmのところをつまんでタックをとり縫う ⑤裏返して頭上の三角のところをつまんで2cm縫ってできあがり



♪今回の小物づくりは、むつ市の木村秀子さんの情報提供です