

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

♪和える、
入れる…
時短レシピで
簡単・おいしい!

◆掲載以外の商品も使っています!



■たっぷりシラス和え

✿ほうれん草1束を茹でて食べやすい長さに切り、薄口醤油に浸す。CO-OPふくらしらす干し(冷凍)1パック、かつお節、白ごまとたっぷりかけて和えます



■もやし和え

✿もやし1袋を熱湯で1分茹で、CO-OPライトツナフレーク まぐろ油漬1缶と鶏ガラの素10g、ごま油10gを混ぜ、白ごま、刻みのりをたっぷりかけます



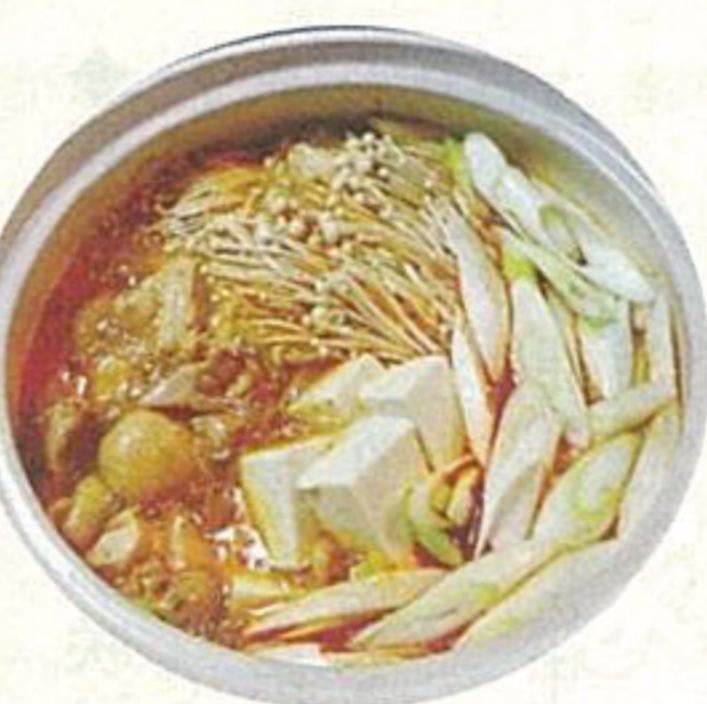
■あおさの即席みそ汁

✿お椀にCO-OPだしの素かつお風味1袋(5g)と味噌5g、CO-OPおつゆふ5個、乾燥あおさ一つまみを入れ、熱湯を注ぎます



■キムチ鍋

✿土鍋にCO-OPキムチ鍋つゆを入れ、沸騰したらめぐみ鶏(400g)を入れて火を通して、えのきだけ(1パック)、国産大豆濃厚とうふ(1丁)、長ネギ(3本)を加え、ひと煮立ちすればできあがり



■ハム卵サラダ

✿①CO-OPロースハムときゅうりを短冊にスライスし、マヨネーズと塩・コショウで味を染み込ませる ②①にゆで卵を加え、2度目のマヨネーズで味を調えます。ゆで卵の旨味が味わえます



✿「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。今回も、写真を含め上北地域「商品委員会」の皆さんにご紹介いただきました。コープの商品、みなさんどのように利用されていますか?

あつ これいいね!
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。

フラワー加湿器

*アロマオイルを数滴入れると、香りが広がります

◆用意するもの… コーヒーフィルタ

一 輪ゴム はさみ 小さい器

◆作り方… ①コーヒーフィルターの下と横(シールしている部分)をカットして広げ、端からじやばらに折り、上の部分を丸くハサミで切る ②広げてくるくると巻き、何枚か重ねて巻く。下を絞って輪ゴムで止める。何個か作って器に水を入れて、させば完成です

♪今回の「フラワー加湿器」は、青森地域リーダーの松木真由美さんからの情報です



LPAの会からのお役立ち情報 自動車保険の仕組み

シリーズ
その①

◆自動車保険の仕組みと

「自動車保険」の情報がほしいという組合員のご要望にお応えし、シリーズで掲載します。自動車保険は自賠責保険と任意の自動車保険に分けられます。

■自賠責保険(以下自賠責)

強制加入の自賠責は交通事故で他人を死亡させたり、けがを負わせたりした「人身損害」の場合は運転者、運行供用者以外。検時に請求される。※「他人」

または被害者は賠償額決定に時間がかかるときは相手の保険会社に仮渡金を請求できる。

・被害者は賠償額決定に時間がかかるときは相手の保険会社に仮渡金を請求できる。

・被害者は賠償額決定に時間がかかるときは相手の保険会社に仮渡金を請求できる。